

自然珍藏

AD

图鉴丛书

食用蔬菜与野菜

332种营养菜蔬的彩色图鉴



汕头大学出版社

自然珍藏图鉴丛书

食用蔬菜与野菜

- 超过300种味美可食的野菜和常见蔬菜的精美图鉴；
- 资深农学家亲自拍摄、撰稿；
- 详细介绍各种菜蔬的食用部位和方法、宜忌、拉丁名、中文称谓和常见中文别名，实用性与科学性并举；
- 各种菜蔬的形态特征描述，配合大量清晰彩图，全方位展现菜蔬的本真形态和细节特征；
- 各种蔬菜和野菜生境与分布的简洁说明；
- 详尽的目录、拉丁名索引、中文称谓笔画索引，提高查阅的便利性。

ISBN 978-7-81120-622-7



9 787811 206227 >

定价：38.00元

上架建议：科普 生活 鉴赏



公元图书

自然珍藏图鉴丛书

食用蔬菜与野菜

吴棣飞 孙光闻 主编

吴棣飞 孙光闻 摄影



汕头大学出版社

新平野

PDG

图书在版编目(CIP)数据

食用蔬菜与野菜 / 吴棣飞, 孙光闻主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.6

(自然珍藏图鉴丛书)

ISBN 978-7-81120-622-7

I. 食… II. 吴…②孙… III. ①蔬菜—图集②野生植物: 蔬菜—图集 IV. S68-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第086986号

Copyright © 2009 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved

所有权利保留

图片提供:  www.fotote.com

食用蔬菜与野菜

主 编 / 吴棣飞 孙光闻

责任编辑 / 胡开祥

特约编辑 / 区 蕾

装帧设计 / 唐 薇

责任技编 / 郭汉文

出版发行 / 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话 0754-2903126

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 恒美印务(广州)有限公司

规 格 / 889 × 1194mm 1/32开 6.5印张

版 次 / 2009年6月第1版第1次印刷

书 号 / 978-7-81120-622-7

定 价 / 38.00元

(咨询电话: 020-38865309)

新
学
社
PDG

目录

CONTENT

引言.....	7	凤仙花科 <i>Balsaminaceae</i>	
泽泻科 <i>Alismataceae</i>		凤仙花.....	25
慈姑.....	12	落葵科 <i>Basellaceae</i>	
苋科 <i>Amaranthaceae</i>		落葵.....	26
牛膝.....	12	紫葳科 <i>Bignoniaceae</i>	
喜旱莲子草.....	13	梓树.....	26
莲子草.....	13	角蒿.....	27
凹头苋.....	14	乌毛蕨科 <i>Blechnaceae</i>	
苋菜.....	15	乌毛蕨.....	27
刺苋.....	15	胎生狗脊蕨.....	28
三色苋.....	16	紫草科 <i>Boraginaceae</i>	
青葙.....	16	附地菜.....	28
漆树科 <i>Anacardiaceae</i>		十字花科 <i>Brassicaceae</i>	
鸡冠花.....	17	芥蓝.....	29
黄连木.....	17	京水菜.....	29
盐肤木.....	18	菜心.....	30
冬青科 <i>Aquifoliaceae</i>		小白菜.....	30
冬青.....	19	乌塌菜.....	31
天南星科 <i>Araceae</i>		大白菜.....	31
石菖蒲.....	19	叶用芥菜.....	32
魔芋.....	20	雪里蕻.....	32
五加科 <i>Araliaceae</i>		羽衣甘蓝.....	33
芋.....	21	花椰菜.....	34
五加.....	21	结球甘蓝.....	34
楸木.....	22	青花菜.....	35
树参.....	22	弯曲碎米荠.....	35
人参.....	23	碎米荠.....	36
萝藦科 <i>Asclepiadaceae</i>		白花碎米荠.....	36
萝藦.....	23	水田碎米荠.....	37
铁角蕨科 <i>Aspleniaceae</i>		华中碎米荠.....	37
鸟巢蕨.....	24	荠菜.....	38
木耳科 <i>Auriculariales</i>		播娘蒿.....	39
木耳.....	24	独行菜.....	39
		诸葛菜.....	40

沙芥.....	40	山柳科 Clethraceae		苦苣菜.....	80
斧翅沙芥.....	41	华东山柳.....	58	兔儿伞.....	81
萝卜.....	41	鸭跖草科 Commelinaceae		蒲公英.....	81
葶菜.....	42	饭包草.....	59	黄鹌菜.....	82
仙人掌科 Cactaceae		鸭跖草.....	59	旋花科 Convolvulaceae	
叶仙人掌.....	43	菊科 Compositae		旋花.....	82
桔梗科 Campanulaceae		牛蒡.....	60	长裂旋花.....	83
芥尼.....	43	艾蒿.....	61	马蹄金.....	83
羊乳.....	44	白苞蒿.....	61	鱼黄草.....	84
党参.....	44	三脉紫菀.....	62	蕹菜.....	84
半边莲.....	45	鬼针草.....	62	甘薯.....	85
山梗菜.....	45	石胡荽.....	63	禾本科 Gramineae	
桔梗.....	46	茼蒿.....	63	牛筋草.....	85
白花菜科 Capparidaceae		南茼蒿.....	64	白茅.....	86
黄醉蝶花.....	47	菊.....	65	甜玉米.....	86
忍冬科 Caprifoliaceae		菊苣.....	66	景天科 Crassulaceae	
接骨草.....	47	刺儿菜.....	66	费菜.....	87
石竹科 Caryophyllaceae		野菊.....	67	东南景天.....	87
接骨木.....	48	鳢肠.....	67	凹叶景天.....	88
蚤缀.....	48	一点红.....	68	圆叶景天.....	88
簇生卷耳.....	49	大吴风草.....	68	垂盆草.....	89
球序卷耳.....	49	睫毛牛膝菊.....	69	葫芦科 Cucurbitaceae	
牛繁缕.....	50	鼠麴草.....	69	冬瓜.....	89
麦瓶草.....	50	紫背菜.....	70	节瓜.....	90
粗壮女娄菜.....	51	革命菜.....	71	西葫芦.....	91
繁缕.....	51	白背三七草.....	72	黄金瓜.....	91
雀舌草.....	52	菊芋.....	72	南瓜.....	92
麦蓝菜.....	52	泥胡菜.....	73	黄瓜.....	93
藜科 Chenopodiaceae		剪刀股.....	73	纹股蓝.....	93
红叶甜菜.....	53	抱茎苦苣菜.....	74	葫芦.....	94
藜.....	54	多头苦苣菜.....	74	棱角丝瓜.....	95
灰绿藜.....	54	马兰.....	75	老鼠拉冬瓜.....	95
小藜.....	55	散叶苣荬.....	75	苦瓜.....	96
地肤.....	55	莴笋.....	76	佛手瓜.....	97
菠菜.....	56	结球苣荬.....	77	蛇瓜.....	97
卫矛科 Celastraceae		蜂斗菜.....	77	莎草科 Cyperaceae	
南蛇藤.....	57	蒲儿根.....	78	荸荠.....	98
卫矛.....	57	千里光.....	78	水葱.....	98
扶芳藤.....	58	稀荳.....	79	蚌壳蕨科 Dicksoniaceae	
		菊薯.....	79	金毛狗.....	99

薯蓣科 Dioscoreaceae		荆芥·····	115	药百合·····	135
黄独·····	99	香茶菜·····	115	麦冬·····	135
尖叶薯蓣·····	100	木通科 Lardizabalaceae		多花黄精·····	136
薯蓣·····	101	木通·····	116	长梗黄精·····	137
五叶薯蓣·····	101	三叶木通·····	117	玉竹·····	137
杜鹃花科 Ericaceae		豆科 Leguminosae		土茯苓·····	138
杜鹃·····	102	羽叶金合欢·····	117	菝葜·····	138
杜仲科 Eucommiaceae		合萌·····	118	白背牛尾菜·····	139
杜仲·····	103	山合欢·····	118	牛尾菜·····	139
大戟科 Euphorbiaceae		槐叶决明·····	119	凤尾兰·····	140
铁苋菜·····	103	黄檀·····	119	石松科 Lycopodiaceae	
木薯·····	104	降香黄檀·····	120	石松·····	140
叶下珠·····	104	菜用大豆·····	120	千屈菜科 Lythraceae	
守宫木·····	105	鸡眼草·····	121	圆叶节节菜·····	141
壳斗科 Fagaceae		扁豆·····	121	木兰科 Magnoliaceae	
米槠·····	106	大叶胡枝子·····	122	南五味子·····	141
苦槠·····	106	美丽胡枝子·····	122	华中五味子·····	142
白栎·····	107	天蓝苜蓿·····	123	锦葵科 Malvaceae	
短柄枹·····	107	豆薯·····	123	木槿·····	142
灵芝科 Ganodermataceae		菜豆·····	124	野西瓜苗·····	143
灵芝·····	108	豌豆·····	124	冬寒菜·····	143
龙胆科 Gentianaceae		四棱豆·····	125	地钱科 Marchantiaceae	
睡菜·····	108	野葛·····	126	地钱·····	144
苕菜·····	109	四籽野豌豆·····	126	苹科 Matsileaceae	
獐牙菜·····	109	广布野豌豆·····	127	苹·····	144
里白科 Gleicheniaceae		大巢菜·····	127	桑科 Moraceae	
芒萁·····	110	歪头菜·····	128	天仙果·····	145
苦苣苔科 Gesneriaceae		长豇豆·····	128	珍珠莲·····	145
半蒴苣苔·····	110	百合科 Liliaceae		变叶榕·····	146
藤黄科 Guttiferae		洋葱·····	129	木犀科 Oleaceae	
黄海棠·····	111	藟头·····	129	连翘·····	146
齿菌科 Hydnaceae		分葱·····	130	紫萁科 Osmundaceae	
猴头菌·····	111	大葱·····	130	紫萁·····	147
唇形科 Labiatae		宽叶韭·····	131	胡椒科 Piperaceae	
风轮菜·····	112	薤白·····	131	山茱·····	148
香薷·····	112	沙葱·····	132	车前科 Plantaginaceae	
宝盖草·····	113	大蒜·····	132	大车前·····	148
野芝麻·····	113	韭菜·····	133	侧耳科 Pleurotaceae	
簪菜·····	114	浙贝母·····	133	鲍鱼菇·····	149
硬毛地笋·····	114	紫萼·····	134	平菇·····	149

蓼科 Polygonaceae		芸香科 Rutaceae		芫荽·····	184
野荞麦·····	150	椿叶花椒·····	168	鸭儿芹·····	184
篇蓄·····	150	竹叶椒·····	169	胡萝卜·····	185
火炭母草·····	151	清风藤科 Sabiaceae		野胡萝卜·····	186
水蓼·····	151	清风藤·····	169	球茎茴香·····	186
蚕茧草·····	152	杨柳科 Salicaceae		天胡荽·····	187
酸模叶蓼·····	152	垂柳·····	170	水芹·····	187
虎杖·····	153	三白草科 Saururaceae		变豆菜·····	188
波叶大黄·····	153	蕺菜·····	171	石耳科 Umbilicariaceae	
酸模·····	154	虎耳草科 Saxifragaceae		石耳·····	189
羊蹄·····	154	落新妇·····	171	荨麻科 Urticaceae	
马齿苋科 Portulacaceae		扯根菜·····	172	苎麻·····	189
马齿苋·····	155	虎耳草·····	172	糯米团·····	190
眼子菜科 Potamogetonaceae		浙江虎耳草·····	173	波缘冷水花·····	190
茳草·····	155	玄参科 Scrophulariaceae		败酱科 Valerianaceae	
眼子菜·····	156	天目地黄·····	173	败酱·····	191
报春花科 Primulaceae		地黄·····	174	白花败酱·····	191
过路黄·····	156	婆婆纳·····	174	马鞭草科 Verbenaceae	
珍珠菜·····	157	苦木科 Simaroubaceae		大青·····	192
聚花过路黄·····	157	臭椿·····	175	尖齿臭茉莉·····	192
凤尾蕨科 Pteridaceae		茄科 Solanaceae		豆腐柴·····	193
蕨·····	158	辣椒·····	175	黄荆·····	193
蔷薇科 Rosaceae		彩色甜椒·····	176	牡荆·····	194
龙芽草·····	158	茄子·····	177	堇菜科 Violaceae	
白鹃梅·····	159	龙葵·····	178	堇菜·····	194
柔毛水杨梅·····	160	马铃薯·····	178	短须毛七星莲·····	195
翻白草·····	161	省沽油科 Staphyleaceae		紫花堇菜·····	195
莓叶委陵菜·····	161	野鸦椿·····	179	葡萄科 Vitaceae	
三叶委陵菜·····	162	山矾科 Symplocaceae		乌敛莓·····	196
蛇含委陵菜·····	162	白檀·····	179	姜科 Zingiberaceae	
石斑木·····	163	菱科 Trapaceae		山姜·····	196
硕苞蔷薇·····	164	野菱·····	180	姜·····	197
野蔷薇·····	164	香蒲科 Typhaceae		艳山姜·····	197
粉团蔷薇·····	165	水烛·····	180		
地榆·····	165	宽叶香蒲·····	181	笔画索引·····	198
茜草科 Rubiaceae		小香蒲·····	182	拉丁学名索引·····	204
梔子·····	166	香蒲·····	182	参考文献·····	207
水梔子·····	167	伞形科 Umbelliferae			
鸡矢藤·····	167	芹菜·····	183		
		根芹·····	183		

引言

作为无机盐和维生素的主要来源，蔬菜在日常膳食中所占的比例，应在三成左右，方能维持人体正常代谢所需。本书所介绍的菜蔬，不仅指常见常食的人工栽培蔬菜，也包括大量采自野外、或由野生转为人工培植的野菜品种。

菜蔬的主要类型



一年生或二年生草本：
1年或2年内完成生长周期的草质植物。例如诸葛菜（见P40）。



多年生草本：
生命周期多于2年，枝叶通常秋枯春生。例如地黄（见P174）。



灌木：
丛生或具有不明显主干，植株通常比草本大型。例如凤尾兰（见P140）。



攀缘植物：
主茎需要依附其他事物生长。通常有草质和木质之分。例如棱角丝瓜（见P95）。



水生植物：
生长在水中的植物。例如小香蒲（见P182）。



大型真菌：
又称“蕈菌”，是指具有肉质或胶质的子实体或菌核的真菌。例如猴头菌（见P111）。

*注：以上类型划分方式，是根据容易识别的，植物外在生长形态的差异对植物进行的分类，并非正规的植物学分类方式。

食用器官

叶

植株是植物进行光合作用、呼吸作用、蒸腾作用的主要场所。植物可以在可见光的照射下，将二氧化碳和水转化为有机物，并释放出氧气。物可以在可见光的照射下，将二氧化碳和水转化为有机物，并释放出氧气。完全叶具有叶片、叶柄和托叶三部分，缺少其中的一个或两个部分的叶片称为“不完全叶”。

菜蔬叶子的主要特点

叶的排列方式



对生



互生



轮生



簇生

单叶的主要形状和特征



椭圆形



披针形



线性



卵形



倒卵形



心形



肾形



箭形



戟形



边缘有锯齿的叶



边缘全缘的叶



边缘波状的叶

裂叶和复叶

裂叶是一片叶子分裂成几片小叶或裂片。



掌状裂叶



羽状裂叶

复叶是几片小叶着生在同一叶柄上。



掌状复叶



羽状复叶

根

根部是植物体中向下生长的部分，承担着吸收、贮存水分与养分，并将它们运输到植株的其他部位，以及固定植株体的作用。大部分植物的根部生长于地下，少部分植物具有生长在地表之上的根部。

菜蔬根部的主要类型



肉质块根

肉质直根



缠绕茎



茎

茎是连接根部和叶子的植物器官，具有支撑植物体的作用，并将根部吸收的养分输送到叶子、花和果实中，同时也具有贮存养分的功能。多数茎向上生长在地面上，茎上有节，顶端长芽；部分植物的茎为地下茎，如鳞茎、块茎、球茎等，属于茎的变态。



直立茎



鳞茎



球茎

其他食用器官

以上所述的器官是菜蔬最为常见食用器官，事实上，除此之外部分植物的种子、果实、花朵也可以作为蔬菜出现在人们的餐桌上。如葫芦科的多种植物：冬瓜、黄瓜、苦瓜等，人们最常食用的就是其果实，而南瓜的果肉、种仁和花朵均可食用。



南瓜花

食用方法和注意事项

大部分蔬菜和野菜烹制后可食，但在烹制之前须进行彻底清洗和焯烫等步骤，才能确保食用安全。

需要特别注意的是，部分可食用野菜与一些不可食用的植物在外形上颇为相似。如果不能准确辨别，切勿自行到野外采摘野菜食用。生长在被污染的环境中的野菜和蔬菜也不宜食用，土壤或水源中的污染物质会污染菜蔬，进食将有可能对健康形成威胁甚至夺人性命。

野葛的花煮汤饮用具有醒酒功效，但烹煮前必须沸水焯烫并用清水浸泡。

其他应用

本书所介绍的菜蔬，不仅是餐桌上的佳肴，它们中的绝大多数品种也具有药用的功效和价值。附地菜入药能消肿止痛；合萌全草入药可清热解毒、平肝明目；南苘蒿的嫩茎叶则具有和胃的作用；党参的根是补中益气、健脾益肺的常用中药。

附地菜

植物的拉丁名与分类

按照《国际植物命名法规》（简称“法规”）的规定，每一种植物只能有唯一的一个拉丁学名，以最早发表的、符合“法规”标准的名字为准。目前植物拉丁名的命名采用的是由瑞典植物学家林奈（Linn）创立的“双名制命名法”。每一种植物的拉丁名包括该种植物所在的属的名称和描述该种植物的种加词，后面通常还会附上该植物命名者的姓名。本书所有植物的拉丁名仅采用“属名+种加词”的简单形式。

科、属、种是我们最常见到的植物分类名称，种之下还有亚种、变种、变型、栽培种等。

科：包括一个或以上相近的属。科的名称以正体字书写。例如：*Brassicaceae*（十字花科）。

属：包括一个或者以上的近源种。属的名称以斜体字书写。例如：*Brassica*（芸薹属）。

种：单一的植物个体，一般同种植物的各个成员形态相似。种的名称包括上文所说的属名和种加词，均用斜体字书写。例如：*Brassica alboglabra*（芥蓝）。

亚种（subspecies）：是种内具有明显差异的植物类型。亚种的标志（sub. 或ssp.）用正体字书写，后跟该变种的种加词，以斜体字书写。例如：*Brassica campestris* ssp. *Pekinensis*（大白菜）。

变种（variety）、变型（form）：是种内差异极小的植物类型。变种（var.）、变型（f.）的标志用正体字书写。例如：*Brassica juncea* var. *foliosa*（叶用芥菜）。

栽培种（Cultivar）：人工培植的植物品种。品种的种加词以正体字书写，并用引号（'）将其区分于原种植物。例如：*Hibiscus syriacus* 'Albus-plenus'（白花重瓣木槿）。

如何使用本书

本书收录了85个科332种可食用的野菜和蔬菜。所有野菜和蔬菜按照其科、属的拉丁名首字母排列，方便查阅。针对每一种植物，书中均有关于形态、分布、食用的部位和方法、生境、拉丁名、约定俗成的中文称谓以及其他常见的中文别称的清晰说明。下图是一个典型的范例。

植物所归属的科以及属的中文名称

96 · 葫芦科

约约定俗成的中文称谓

植物外观形态的描述

植物的主要分布区域

植物可食用的器官及如何食用它们的方法

部分植物除可供食用之外的其他用途

当页植物所属的科

植物的拉丁名

各地常用的中文别称

科属：葫芦科苦瓠属	学名：Momordica charantia	别名：凉瓜、癞葡萄、癞瓜
-----------	------------------------	--------------

苦瓜

形态：一年生攀缘状柔弱草本。多分枝。叶柄短，叶片轮廓为卵状肾形或近圆形，膜质，5~7深裂，裂片卵状长圆形，先端多半钝圆形，稀急尖，基部弯缺或半圆形。雌雄同株，雄花单生，花冠黄色，裂片倒卵形；雌花单生。果实纺锤形或圆柱形，成熟后变橙黄，种子多数。花果期5~10月。

分布：亚洲热带地区，我国南北均有栽培。

食用部位及方法：果。可炒食或煮汤。

其他应用：观赏性强，适合用于小型棚架、绿篱、栅栏绿化环境，也常用于瓜果专类园。

生境：高温及光照充足之处。

全株或局部图片展示植物真实的外在形态

裂片倒卵形

花冠黄色

果实圆柱形

果实纺锤形

图释突出植物的细节特征

植物自然生长的环境

科属：泽泻科慈姑属	学名： <i>Sagittaria trifolia</i>	别名：燕尾草、剪刀草、水芋、茨菇
-----------	--------------------------------	------------------

慈姑

形态：多年生草本。高50 ~ 100厘米。匍匐茎顶端膨大成球茎，肉质、白色。叶基生，沉水叶片线形，挺水叶片箭形，较大，长25 ~ 40厘米，宽10 ~ 20厘米，叶柄长。花葶1 ~ 2枚，自叶腋间抽生，花白色，常3朵成轮排成总状花序再组成圆锥花序。瘦果斜倒卵形。花期6 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：① 幼芽。清洗余烫后，可凉拌或炒食。② 球茎。去鳞片、切片。可炒、煮、盐渍食用。具清热解毒功效。



生境：池塘、湖泊浅水或水田。

科属：苋科牛膝属	学名： <i>Achyranthes bidentata</i>	别名：怀牛膝、对节草、土牛膝、白土牛膝、山苋菜
----------	----------------------------------	-------------------------

牛膝

形态：多年生草本。高30 ~ 110厘米。茎直立，方形，有疏柔毛，茎节膨大。叶对生，椭圆形、阔披针形，顶端锐尖，基部楔形，全缘，幼时密生毛，成长后两面有疏毛。穗状花序顶生和



腋生，每花有1苞片、膜质，上部突出成刺；小苞片2，坚刺状，略向外曲；花被片5，绿色。花期8 ~ 9月，果期10 ~ 11月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：幼苗。开水烫过，清水浸泡，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：根药用，具行淤破滞、化湿消肿的功效。



生境：山坡、田野、路旁。

科属：苋科莲子草属

 学名： *Alternanthera philoxeroides*

别名：水花生、空心莲子草、空心苋

喜旱莲子草

形态：多年生宿根草本。茎基部匍匐、上部伸展，中空，有分枝，节腋处疏生细柔毛。叶对生，长圆状倒卵形或倒卵状披针形，先端圆钝，有芒尖，基部渐狭，表面有贴生毛，边缘有睫毛。头状花序单生于叶腋，总花梗长1~6厘米；苞片和小苞片干膜质，宿存；花被片5，白色。花期5~11月。与莲子草的区别在于：叶片较宽大，头状花序具长柄，苞片、花被片较大。

分布：原产巴西。现我国各地有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，凉拌、炒食或煮食。

其他应用：全草药用，具清热、凉血、解毒的功效。



生境：沼泽、水沟、田野等处，常见杂草。

科属：苋科莲子草属

 学名： *Alternanthera sessilis*

别名：虾钳菜、节节花、水牛膝

莲子草

形态：一年生草本。茎细长，上升或匍匐，有两行纵列的白色柔毛，节上密被柔毛。叶对生，椭圆状披针形或披针形，长2~8厘米，先端急尖或钝，基部渐狭成短叶柄，全缘或中部呈波状。头状花序腋生，长0.5~1厘米；花密集，花被片5，白色，干膜质。胞果倒卵形，稍扁平。花期5月。果期7月。

分布：华中、华东、华南和西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，具清热凉血、利湿消肿的功效。



生境：水边、田边等潮湿处。

科属：苋科苋属

学名：Amaranthus lividus

别名：野苋菜



凹头苋

形态：一年生草本。全株无毛，茎自基部分枝，平卧而上升，高10 ~ 30厘米。叶互生，具长柄；叶片卵形或菱状卵形，顶端钝圆而有凹缺；叶柄比叶片稍短。花簇腋生于枝之上部，穗状花序或圆锥花序。胞果卵形，略扁，略皱缩近平滑。种子倒卵形至圆形，黑褐色，有光泽。花期6 ~ 8月，果期8 ~ 10月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。沸水焯熟，清水浸泡片刻。可炒食、凉拌、做汤。

其他应用：全草入药，具收敛、利尿止痛的功效。

生境：荒野、山坡、草地。

科属：苋科苋属

学名： *Amaranthus mangostanus*

别名：米苋、赤苋

苋菜

形态：一年生草本。株高30 ~ 50厘米。根系发达，主根粗大，侧根浅。茎直立，少分枝，单叶互生，全缘，卵状椭圆形至披针形，平滑或皱缩；叶色有绿、黄绿、紫红或杂色。短穗状花序，花顶生或腋生，花小。种子圆形，细小，黑色具光泽。

分布：原产于中美洲、亚洲热带、亚热带地区。我国南北各地均有栽培。

食用部位及方法：①茎尖和嫩叶。可炒食、做汤、凉拌、亦可作馅食用。

②老茎。可盐渍加工后食用。

其他应用：①全草可入药。②花可供观赏。



生境：常见栽培。

科属：苋科苋属

学名： *Amaranthus spinosus*

别名：野刺苋菜

刺苋

形态：一年生草本。高30 ~ 100厘米。茎多分枝，有带红色，下部光滑，上部近无毛。叶菱状卵形或卵状披针形，两端渐狭，顶端常有细刺，长5 ~ 12厘米，宽1 ~ 5.5厘米，叶柄无毛，基部两侧各有1刺。雌花簇生于叶腋；雄花集成的圆锥花序。胞果长圆形，盖裂。花果期5 ~ 10月。

分布：陕西、河南，华东、华南和西南。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。焯烫，清水浸泡片刻。炒、凉拌、做汤或晒成干菜均可。

其他应用：全草药用，具凉血、消肿、清热解毒的功效。



生境：山坡、荒地，为旷野杂草。

科属：苋科苋属

学名： *Amaranthus tricolor*

别名：雁来红、老少年、苋

三色苋

形态特征：一年生草本。株高80 ~ 150厘米。叶对生，有柄，叶片长圆形、阔卵形、长椭圆状披针形或狭披针形；绿色、红色，或绿色杂以红色或具有各种彩色斑纹；先端尖，基部狭，全缘或波状。花簇腋生，成下垂的穗状花序，淡绿色或微白色。花期5 ~ 8月，果期7 ~ 9月。

分布：原产热带和亚热带，亚洲南部、中亚及日本等地有分布。我国各地有栽培，部分地区已逸为野生。

食用部位及方法：茎叶。可作为蔬菜食用。

其他应用：根、果实及全草入药，有明目、利大小便，去寒热的功效。



生境：农田、路边等。

科属：苋科青苋属

学名： *Celosia argentea*

别名：野鸡冠花、狗尾草、百日红

青苋

形态：一年生草本。茎直立，绿色或带红紫色。叶互生，披针形或椭圆状披针形，少数卵状矩圆形，顶端急尖或渐尖，基部渐狭。穗状花序顶生或腋生，淡红色，后变白色。种子扁圆形，黑色，具光泽。花期5 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：① 嫩苗、嫩叶。水浸去除苦味后可作蔬菜食用。② 种子。炒熟后可加工成各种糖食。

其他应用：生长快，可用于坡地、路边绿化，也适合在园林绿地做背景材料。



生境：坡地、路边、较干燥的向阳处。

科属：苋科青葙属

学名： *Celosia cristata*

别名：鸡冠苋、鸡冠、鸡冠头、红鸡冠、鸡公花

鸡冠花

形态：一年生草本。茎直立，绿色或带红紫色。叶互生，卵形、卵状披针形或披针形，顶端急尖或渐尖，基部渐狭。花多数，密生，成扁平鸡冠状、卷冠状或羽毛状的穗状花序，花被片红色、紫色、黄色、橙色或红色黄色相间。花果期6～10月。

分布：亚洲、美洲及非洲等热带及亚热带地区。

食用部位及方法：嫩叶、花冠、种子。可炒食。

其他应用：在园林中应用广泛，适合庭院、公园、绿地的路边、山石边绿化，是优良的花境材料。

生境：干燥向阳处。

科属：漆树科黄连木属

学名： *Pistacia chinensis*

别名：楷树、楷木、黄连茶、烂心木、凉茶树

黄连木

形态：落叶乔木。树高30米，胸径可达2米以上，树冠近圆球形；树皮灰褐色，呈小块状开裂。叶为偶数羽状复叶，小叶10～14枚，披针形或卵状披针形，长5～9厘米，先端渐尖，基部偏斜，全缘。花单性，雌雄异株。雄花为总状花序，淡绿色；雌花为圆锥花序，紫红色；先叶开花。果为核果，倒卵状扁球形，端具小尖头，初为黄白色，成熟时铜绿色，红果多为虫果或空粒。花期3～4月，果期9～10月。

分布：黄河流域，广东、广西及西南各省区均有分布。

食用部位及方法：嫩芽。水煮，漂洗去异味，炒食、凉拌或腌食，可清热生津。

其他应用：① 果实、树皮、叶可提制栲胶。
② 种子可榨油。

生境：低山丘陵及平原。



树皮灰褐色

羽状复叶



科属：漆树科盐肤木属

学名：*Rhus chinensis*

别名：五倍子树、盐酸木

盐肤木

形态：落叶小乔木。高5 ~ 6米。奇数羽状复叶；小叶7 ~ 13，叶轴和叶柄常有狭翅；小叶无柄，卵形至卵状椭圆形，长6 ~ 12厘米，宽4 ~ 6厘米，顶端急尖，基部圆形至楔形，边缘有粗锯齿，背面有棕褐色柔毛。圆锥花序顶生，花乳白色。核果扁圆形，红色，有细柔毛。花期8 ~ 9月，果期10月。

分布：除新疆、青海外，全国均有分布。

食用部位及方法：① 嫩茎叶。余烫后沥去水分，可炒食。② 果。可直接食用，味酸、咸。

其他应用：五倍子蚜虫寄生在叶上形成虫瘿，即“五倍子”，入药可治肺虚咳嗽、盗汗。



生境：向阳山坡、疏林中。

科属：冬青科冬青属

学名：*Ilex purpurea*

别名：青皮冬青

冬青

形态：常绿乔木。高达13米。树皮灰色或淡灰色，无毛。叶薄革质，狭长椭圆形或披针形，长6～10厘米，宽2～4厘米，顶端渐尖，基部楔形，边缘有浅圆锯齿，有光泽。聚伞花序着生于新枝叶腋内或叶腋外，雄花序有花10～30朵，雌花序有花3～7朵；花瓣紫红色或淡紫色。果实椭圆形或近球形，成熟时深红色。花期5～6月，果期9～10月。

分布：长江流域以南各省区。

食用部位及方法：嫩芽。余烫后，清水浸泡去苦味。可炒食或凉拌。

其他应用：叶、根、皮可入药，性寒味苦，有凉血止血、清热解毒之功效。



生境：低山丘陵常绿阔叶林中。

科属：天南星科菖蒲属

学名：*Acorus tatarinowii*

别名：九节菖蒲、岩菖蒲、水剑草

石菖蒲

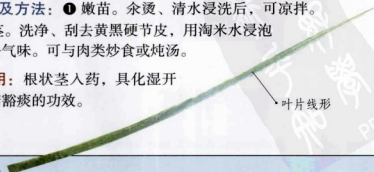
形态：多年生草本。株高30～40厘米，全株具香气。根状茎直径0.5～1.5厘米。叶片线形，长10～50厘米，宽7～13毫米，两列状密生于短茎上，全缘，先端渐尖，无中肋。叶状佛焰苞长13～25厘米；肉穗花序圆柱状，长2.5～10厘米；花白色。果成熟时黄绿色或黄白色。花果期4～7月。

分布：黄河流域以南省区。

食用部位及方法：①嫩苗。余烫、清水浸洗后，可凉拌。

②根状茎。洗净、刮去黄黑硬节皮，用淘米水浸泡一天除去气味。可与肉类炒食或炖汤。

其他应用：根状茎入药，具化湿开胃、开窍豁痰的功效。



生境：湿地或溪边岩石上。

科属：天南星科魔芋属

学名：*Amorphophallus rivieri*

别名：蒟蒻、蒟芋、蒟头、磨芋、蛇头草、花杆莲

魔芋

形态：多年生草本。块茎扁球形，直径7～28厘米，暗红褐色。鳞叶2～3，披针形。叶片绿色，掌状3全裂，裂片具长约5厘米的柄，每裂片再作2回羽状分裂或2回2歧分裂，小裂片互生。佛焰苞漏斗形，长20～30厘米；肉穗花序长为佛焰苞的2倍。浆果球形或扁球形，红色，熟时蓝色。花期5～6月，果期7～10月。

分布：南部及陕西、甘肃、宁夏等地。

食用部位及方法：地下块茎。块茎淀粉有毒，去毒加工成魔芋粉，做成魔芋豆腐、粉皮等。食之可降低胆固醇，防治高血压及糖尿病。



生境：村边、屋舍旁。

科属：天南星科芋属

学名：*Colocasia esculenta*

别名：芋头

芋



形态：多年生草本。常作一年生栽培。株高90 ~ 100厘米。根浅，肉质。叶片盾形，叶柄长而肥大，绿色或紫红色。植株基部形成短缩茎，逐渐累积养分肥大成肉质球茎，称为“芋头”或“母芋”，球形、卵形、椭圆形或块状等，皮黄褐色，肉白色。

分布：原产于印度。我国以珠江流域及台湾省种植最多，长江流域次之，其他省市也有种植。

食用部位及方法：肉质球茎。营养丰富，煮、炒皆宜，亦可蒸煮食之。



生境：常见栽培。

科属：五加科五加属

学名：*Acanthopanax gracilistylus*

别名：细柱五加、刺五加、五加皮

五加

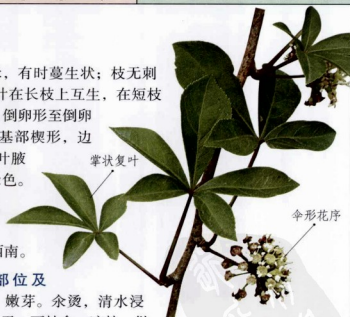
形态：落叶灌木。高2 ~ 5米，有时蔓生状；枝无刺或在叶柄基部有刺。掌状复叶在长枝上互生，在短枝上簇生；小叶5，很少3 ~ 4，倒卵形至倒卵状披针形，顶端渐尖或钝，基部楔形，边缘有锯齿。伞形花序单生于叶腋或短枝的顶端，花瓣5，黄绿色。果实近圆球形，紫色至黑色。花期5月，果期10月。

分布：华中、华东、华南和西南。

食用部位及

方法：嫩芽。余烫，清水浸泡半天。可炒食、凉拌、做汤、晒成干菜等。日本人民还用其做“五加饭”。

其他应用：根皮入药具祛风湿、强筋骨功效，可泡制五加皮酒。



生境：山坡林中及路旁灌丛中。

科属：五加科楸木属 学名： *Aralia chinensis* 别名：鸟不宿、鸟不踏刺、老虎刺、虎阳刺

楸木



羽状复叶

形态：落叶乔木或灌木。高达8米；茎直立，通常具针刺。叶为二回或三回单数羽状复叶；叶柄粗壮，长达50厘米；羽片有小叶5～11，基部另有小叶一对；小叶卵形至阔卵形，长5～12厘米，宽3～8厘米，边缘有锯齿。花由多数小伞形花序组成大型圆锥花序，白色，芳香。花期7～9月，果期9～12月。

小伞形花序组成圆锥花序



分布：华北、华东、华中、华南和西南。

食用部位及方法：幼芽。余烫，清水稍浸泡，可炒食、凉拌、油炸、盐渍或和面蒸食。

其他应用：根皮入药，具有活血散瘀、健胃、利尿之功效。

生境：林缘和低山坡。

科属：五加科树参属 学名： *Dendropanax dentiger* 别名：木荷枫、枫荷梨、鸭掌菜

树参

形态：常绿乔木或灌木。高2～8米。茎有硬刺，单叶互生，叶片厚纸质或革质，全缘，叶二型，不分裂或兼有掌状2～5裂，变异很大；不分裂叶椭圆状披针形，先端渐尖，基部钝形或楔形，分裂叶轮廓呈倒三角形，基部3出脉。伞形花序顶生、单生或2～5聚生成复伞形花序，花瓣5，淡绿色。果实长圆状球形，熟时紫黑色。花期8～10月，果期10～12月。

分布：华东、华中、华南、西南等地。

食用部位及方法：嫩芽。烫，清水浸泡半天。可炒食、凉拌或盐渍。

其他应用：根、茎、叶可入药，有祛风湿、通经络、散瘀血及强筋骨之效。



掌状2～5裂

叶片厚纸质

茎

生境：常绿阔叶林或灌丛中。

科属：五加科人参属

学名：*Panax ginseng*

别名：棒槌

人参

形态：多年生草本。主根肥大，纺锤形或圆柱形。地上茎单生。叶为掌状复叶，3~6枚轮生茎顶，叶先端渐尖，基部阔楔形。伞形花序单个顶生，有花30~50朵，花淡黄绿色。果实扁球形，鲜红色。种子肾形，乳白色。

分布：辽宁、吉林和黑龙江等省。俄罗斯及朝鲜也有分布。

食用部位及方法：根状茎。多用于熬汤、炖鸡等。成人食用人参每天以3~9克为宜，不宜过量，否则可能导致中毒。



生境：背阳向阴的山坡密林中。

科属：萝藦科萝藦属

学名：*Metaplexis japonica*

别名：蔓藤草、奶合藤、羊角菜

萝藦

形态：多年生蔓性草本。长达2米以上，折断后有乳白色液流出，全体被柔毛。叶对生，卵状心形，长6~10厘米，宽4~8厘米，先端锐尖，基部心形，全缘；具柄，长1~6厘米。总状花序腋生；花冠绿白色，内带淡紫色，5裂。蓇葖果呈角状，长约9~12厘米，成熟时淡褐色。花期7~8月，果期9~10月。

分布：华东、华中、华南、西南、华北、西北及东北。

食用部位及方法：① 幼芽。水煮，再用清水漂洗。可凉拌、醋渍、做汤、油炸或盐渍。② 幼果。可油炸、盐渍。

其他应用：根、茎叶、果实均可入药，根可补肾亏及乳汁不足，叶可消肿解毒，果可治咳嗽、气喘。



生境：山坡及路旁。

科属：铁角蕨科巢蕨属	学名： <i>Neottopteris nidus</i>	别名：巢蕨、山苏花
------------	-------------------------------	-----------

鸟巢蕨

形态：多年生常绿附生草本。株高1米左右。根状茎短。叶呈放射状，丛生于根状茎周围，形如鸟巢状。叶片呈条状倒披针形，草质，浅绿色，两面光滑，中脉明显突起，叶柄粗短。孢子囊线形，生于叶背面侧脉间。

分布：原产热带及亚热带地区。我国、日本、东南亚、大洋洲及东部非洲均有分布。

食用部位及方法：嫩芽、嫩叶尖。可作蔬菜食用。

其他应用：适合盆栽观赏，也可用于较荫蔽的林下、路边栽培观赏。



生境：潮湿的林中树上及石上。

科属：木耳科木耳属	学名： <i>Auricularia auricula</i>	别名：黑木耳
-----------	---------------------------------	--------

木耳

形态：子实体丛生，常覆瓦状叠生。耳状、叶状，边缘波状，以侧生的短柄或纤细的基部固着于基质上。初期为柔软的胶质，粘而富弹性，以后稍带软骨质，干后强烈收缩，变为黑色硬而脆的角质至近革质。

背面外面呈弧形，紫褐色至暗青灰色，疏生短茸毛。茸毛基部褐色，向上渐尖，尖端几无色。孢子肾形，无色。



分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：子实体。干制后经水发后可炒食或煮汤，也可加工成木耳粉等食用。不宜鲜食。

生境：栎、榆、杨、榕、洋槐等阔叶树上，或腐木及针叶树冷杉上。

科属：凤仙花科凤仙花属 学名：*Impatiens balsamina* 别名：指甲花、急性子、凤仙透骨草

凤仙花

形态：一年生草本。高60 ~ 100厘米。叶互生，最下部有时对生，叶片披针形、狭椭圆形或倒披针形，顶端尖或渐尖，基部楔形，边缘有锐齿。花单生或2 ~ 3朵簇生于叶腋，花白色、粉红色或紫色，单瓣或重瓣。蒴果纺锤形，种子多数，球形，黑色。花果期7 ~ 10月。

分布：全国各地均有栽培。

食用部位及方法：① 嫩叶。酒渍半天后食用，别具风味。② 嫩芽。余烫后晒干可与豆腐炒食。③ 嫩茎。盐腌渍后食用，味如莴苣。

其他应用：① 全草入药。② 民间常用花及叶染指甲。③ 可作庭院观赏花卉，广泛栽培。



生境：林下或阴湿的岩石旁。

科属：落葵科落葵属

学名： *Basella rubra*

别名：木耳菜、胭脂菜、藤菜

落葵

形态：一年生缠绕草本。茎肉质，光滑。叶互生，卵形或心形，长3 ~ 12厘米，宽3 ~ 10厘米，先端急尖，基部微心形或圆形，全缘，肉质。穗状花序腋生，长5 ~ 20厘米，肉质，白色或淡红紫色。浆果卵球形，成熟时黑色。花期夏秋季。

分布：原产亚洲热带地区。我国各地广泛栽培。

食用部位及方法：嫩茎叶。可炒食或做汤。

其他应用：全草药用，有清热凉血、润肠通便功效。



生境：路边、田野。

科属：紫葳科梓树属

学名： *Catalpa ovata*

别名：花楸、臭桐、黄花楸

梓树

形态：落叶乔木。高达15米。叶对生或近于对生，有时轮生，阔卵形，长宽近相等，顶端渐尖，基部心形，全缘或浅波状，常3浅裂。圆锥花序顶生，花淡黄色，内面有2黄色条纹及紫色斑纹。蒴果。花期5月，果期7 ~ 8月。

花淡黄色

分布：长江流域及其以北地区。日本也有。

食用部位及方法：①嫩叶。余烫后用清水漂洗，可炒食。②花。可炒食或做汤。

其他应用：①叶及根皮入药。②著名的绿化树种，可作行道树或风景树，也适合在庭院栽培观赏。



生境：路边、屋旁。

科属：紫葳科角蒿属

学名：*Incarvillea sinensis*

别名：鸡肉参

角蒿

线状披针形

形态：多年生草本。具茎，分枝，高达80厘米。

主根粗大，肉质，圆柱形。叶互生，二至三回羽状细裂，长4~6厘米，形态多变，小叶不规则细裂成

线状披针形。总状花序顶生，长达20厘米，

疏散；花冠淡红色微带紫，钟状漏斗形。

花期5~9月，果期9~11月。

分布：东北、华北至西南各地。

食用部位及方法：肉质根。洗净，去须根，切片煲汤或炖鸡。

其他应用：肉质根入药，具滋补强壮功效，可治产后少乳、久病虚弱、头晕、贫血。

二至三回羽状细裂

钟状漏斗形

生境：海拔1900~3850米的山坡、田野及路旁。

科属：乌毛蕨科乌毛蕨属

学名：*Blechnum orientale*

别名：龙船蕨

乌毛蕨

形态：多年生草本。植株高0.5~2米。根状茎直立，粗短。

叶簇生于根状茎顶端，柄坚硬。叶片卵状披针形，长达1米左右，一回羽状，羽片多数，二形，互生，无柄，下部羽片不育，上部羽片线形或线状披针形，先端长渐尖或尾状渐尖，基部圆楔形。孢子囊群线形。

分布：广东、广西、海南、台湾、福建、西藏、四川、云南、贵州、湖南、江西、浙江、重庆等地。日本及东南亚等地也有分布。

食用部位及方法：

嫩芽。余烫后炒食，也可制成罐头制品。

其他应用：株形美观，适合在林下或景区荫生环境栽培观赏。

羽片多数

嫩芽

生境：山坡灌木丛中或溪沟边。

科属：乌毛蕨科狗脊属

学名：*Woodwardia prolifera*

别名：珠芽狗脊、台湾狗脊蕨

胎生狗脊蕨



羽片斜展

形态：多年生草本。高70 ~ 230厘米。叶近簇生，叶柄棕禾秆锈色，叶片长卵状长圆形或椭圆形，先端渐尖并二回羽状深裂，羽片对生或上部的互生，斜展，披针形，先端渐尖，基部不对称。叶革质，羽片上面通常产生小珠芽。孢子囊群粗短，似新月。

分布：广西、广东、湖南、江西、安徽、浙江、福建及台湾等省区。

食用部位及方法：嫩叶。沸水焯熟，清水浸泡半天，适合炒食或腌渍，也可干制。

其他应用：叶形美观，繁殖方法独特，在园林中常植于林下或荫蔽的水岩边作观赏用。



幼芽

生境：低海拔丘陵、坡地的疏林下阴湿处、溪边。

科属：紫草科附地菜属

学名：*Trigonotis peduncularis*

别名：伏地菜、鸡肠草、地胡椒

附地菜

形态：一年生草本。高5 ~ 40厘米。茎基部略呈淡紫色，常分枝，细弱，直立，有平伏毛。叶匙形、卵圆形或披针形，长1 ~ 3厘米，宽5 ~ 15毫米，两面有毛，下部叶有短柄，上部叶无柄。总状花序顶生；花冠淡蓝色，长约2毫米，喉部黄色。小坚果4，三角状四面体形。花期4 ~ 6月。

分布：东北、华东、华南等地。

食用部位及方法：幼苗。余烫后，可凉拌、炒食或切细和面蒸食。

其他应用：全草入药，具温中健胃、消肿止痛功效。



花冠淡蓝色

叶卵圆形



生境：林下、田边、荒地 和杂草丛中。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica alboglabra*

别名：芥兰、白花芥兰

芥蓝

形态：一、二年生草本。一般株高40 ~ 50厘米。根系浅生，有主根和须根，主根不发达。茎短缩，绿色。基叶互生，叶卵圆、椭圆或近圆形，色浓绿，叶面光滑或皱缩，有白色蜡粉；叶柄长，青绿色。初生花茎肉质，节间较疏，称“花薹”，绿色。主薹采收后可分生侧薹。总状花序，花白色或黄色。种子近圆形，褐色至黑褐色。

分布：广东、广西、福建及台湾等地。日本、东南亚各国，欧美、大洋洲等地也有栽培。

食用部位及方法：花薹、嫩叶。可清炒，可做汤，也可作配菜。



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica campestris* ssp. *chinenseis* var.

别名：水晶菜

京水菜

形态：一、二年草本。根系浅，主根圆锥形，须根发达。茎在营养期短缩，叶簇生于短茎上，分株能力强。叶片齿状缺刻深裂成羽状，绿色。复总状花序，花瓣4，黄色。角果，种子圆形。花期春季。

分布：各地有栽培。

食用部位及方法：嫩叶。可炒食、做汤或作凉菜等，口感与小白菜相近。



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica campestris* ssp. *chinensis* var. *communis*

别名：不结球白菜、青菜、普通白菜、油菜

小白菜

形态：一、二年生草本。常作一年生栽培。植株较矮小，株高25 ~ 35厘米，浅根系，须根发达。叶开展，互生，着生于短缩茎上，叶色淡绿至墨绿，叶片倒卵形或椭圆形，全缘或有明显钝齿，叶片光滑或皱缩，少数有茸毛。叶柄肥厚，白色或绿色，长而细或粗大抱茎或匙羹形。不结球。

复总状花序，异花授粉，花冠黄色。果为长角果，种子近圆形，红褐色或黑褐色。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩叶、叶柄。

可鲜食、炒食或做汤，也可加工成菜干或腌渍食用。



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica campestris* ssp. *chinensis* var. *utilis*

别名：菜薹

菜心

形态：一、二年生草本。株高20 ~ 50厘米，株形直立或半直立，主根不发达，须根多，属浅根系。抽薹前茎短缩，绿色，叶片宽，卵圆形或椭圆形，叶缘波状，叶片黄绿色至深绿色。花薹叶较小，披针形，花茎下部叶有叶柄，上部叶片无叶柄。总状花序，具分枝，花冠黄色。果为长角果。种子近圆形，褐色或黄褐色。

分布：我国特产，南方地区广泛栽培。

食用部位及方法：叶、嫩薹。可炒食，做汤，也可用作其他菜的配菜。



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名：*Brassica campestris* ssp. *narinosa*

别名：黑菜、塌菜

乌塌菜



形态：二年生草本。莲座叶塌地或半塌地生长。叶圆形、椭圆形或倒卵圆形，浓绿色至墨绿色。品种不同，株形有异。叶腋间抽生总状花序，再分枝1~3次形成复总状花序，花黄色。果实长角形，成熟时易开裂。种子圆形，红色或黄褐色。

分布：各地有栽培。

食用部位及方法：叶。多炒食，也可做汤。

生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名：*Brassica campestris* ssp. *pekinensis*

别名：结球白菜、绍菜、黄牙白、菘

大白菜

形态：一、二年生草本。常作一年生栽培。植株高40~60厘米。直根系，根系分布较浅。叶生于短缩茎上，莲座叶常散生，浓绿或浅绿色，心叶白、绿白或淡黄色，互相抱合或密生而成叶球。复总状花序，花冠黄色或淡黄色，异花授粉。果实为长角果，成熟时纵裂成两瓣。种子赤褐至黑褐色。

分布：遍及全国，北方地区栽培较多。

食用部位及方法：球叶。可煮食、炒食、鲜食和腌渍酸菜。



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica juncea* var. *foliosa*

别名：芥菜、辣菜、春菜

叶用芥菜



叶面皱缩

形态：一、二年生草本。株高20 ~ 60厘米，根系较浅，须根多。叶着生在短缩茎上，有椭圆、卵圆、倒卵圆、披针等形状，叶色有绿、深绿、绿色间血丝状条纹等颜色。叶面平滑或皱缩，叶缘锯齿状或波状，叶基部浅裂或深裂。复总状花序，花冠黄色。种子圆形或椭圆形，红褐色。

分布：长江以南地区普遍栽培。

食用部位及方法：①嫩叶。可炒食、汤食，也可腌制加工后食用。②种子。可榨取芥子油或制成芥辣粉、芥子酱。

生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica juncea* var. *multiceps*

别名：雪里红、雪菜

雪里蕻

形态：一年生草本。株高30 ~ 150厘米，基生叶倒披针形或长圆状倒披针形，不裂或稍有缺刻，有不整齐的锯齿或重锯齿，上部及顶部茎生叶小，长圆形，全缘，皱缩。总状花序顶生，花后延长，花黄色。长角果线形。花期3 ~ 5月，果期5 ~ 6月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：叶。盐渍后食用。



有不整齐锯齿

生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名：*Brassica oleracea* var.
acephala f. *tricolor*别名：绿叶甘蓝、牡丹菜、
叶牡丹

羽衣甘蓝

形态：二年生草本。株高为30 ~ 40厘米。根系发达。茎短缩，密生叶片。叶片肥厚，倒卵形，被有蜡粉，有皱叶、不皱叶，及深裂叶等；叶缘有翠绿、黄绿等，中心部有纯白、肉红、紫红等。总状花序，十字形花冠，花小，淡紫色，无观赏价值。果实为长角果，扁圆形，种子圆球形，褐色。花期4月，果期5 ~ 6月。

分布：各地有栽培。

食用部位及方法：嫩叶。可炒食，凉拌，煮汤等。

其他应用：可用于布置花坛、花境等，也可用于盆栽观赏，也是优良的鲜切花品种。



可食用的
嫩茎叶

叶密生

生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica oleracea* var. *botrytis*

别名：花菜、菜花

花椰菜

形态：二年生草本。株高60 ~ 90厘米。根系较发达。茎较短缩，侧芽不萌发。叶互生，长椭圆形，叶缘波状，叶具耳或无，叶面被蜡粉，蓝绿色或浅灰绿色。由短缩、肉质的主花茎及其上多级侧花茎组成花球，花球白色。总状花序，花冠黄色。果实长圆筒形角果。种子近圆形，红褐色或黑褐色。

分布：原产地中海沿岸。我国南方栽培较多。

食用部位及方法：花球。可炒食，也可脱水加工食用。

其他应用：外叶可作饲料。

花球白色



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名： *Brassica oleracea* var. *capitata*

别名：椰菜、圆白菜、卷心菜

结球甘蓝

形态：二年生草本。根系浅，须根系。茎短缩，基叶互生，近圆形，绿色，叶面光滑，叶肉肥厚，叶面有粉状蜡质。叶球扁圆形或圆形，黄白色。总状花序，异花授粉，花冠黄色。果实为长角果，种子圆球形，红褐或黑褐色。

分布：原产欧洲地中海沿岸。我国南北各地普遍栽培，东北、西北、华北等地栽培较多。

食用部位及方法：球叶。可炒食或做色拉及配菜，亦可腌制食用。

叶近圆形



生境：常见栽培。

科属：十字花科芸薹属

学名：*Brassica oleracea* var.
*italica*别名：绿花菜、木立花椰菜、
西兰花

青花菜

形态：二年生草本。株高50 ~ 80厘米。根系较发达。茎短缩，叶互生，阔卵形至椭圆形，基部具耳状裂片或深裂，叶面光滑，绿色，具蜡粉。由短缩、肉质主花茎及其上侧花茎和花蕾组成花球，绿色。总状花序，花冠黄色。种子近圆形，褐色。

分布：原产西欧沿海、意大利一带。我国有引种，南方地区栽培较多。

食用部位及方法：嫩花茎、嫩花薹、花蕾。可炒食或作配菜。



生境：常见栽培。

科属：十字花科碎米荠属

学名：*Cardamine flexuosa*

别名：水田芥、米花香芥菜

弯曲碎米荠

形态：一年或二年生草本。高10 ~ 30厘米。茎自基部多分枝，斜上呈铺散状，疏生柔毛。羽状复叶，基生叶有柄，小叶3 ~ 7对；茎生叶3 ~ 5对，小叶多呈长卵形或线形，1 ~ 3浅裂或全缘，有柄或无柄。花小，白色。果序梗或多或少呈左右弯曲。长角果线形，斜展；果瓣无脉，熟时开裂，果柄短。花期3 ~ 4月，果期4 ~ 5月。

分布：长江流域以南及东北、华北、西南等地。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，余烫，可凉拌、炒食、做汤或晒干菜。

其他应用：全草药用，有清热利湿、健胃、止泻之效。



生境：荒地 或山野。

科属：十字花科碎米荠属

学名： *Cardamine hirsuta*

碎米荠

花白色

形态：一年或二年生草本。高15 ~ 35厘米，无毛或疏生柔毛。茎直立或斜升，分枝或不分枝，下部有时呈淡紫色。叶为羽状复叶，基生叶有柄，小叶2 ~ 5对，顶生小叶卵圆形，有3 ~ 5圆齿，侧生小叶较小，歪斜；茎生小叶2 ~ 4对，狭倒卵形至线形。总状花序顶生；花白色，长约3毫米。长角果线形，果柄纤细。花期2 ~ 4月，果期3 ~ 5月。

分布：沿长江流域一带，东至福建、台湾，西南至云南、贵州，北至华北和西北均有分布。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，焯烫，可凉拌、炒食、做汤或晒干菜。

其他应用：① 全草药用，具疏风清热、利尿解毒功效。
② 种子可榨油。

生境：山坡或路旁。

科属：十字花科碎米荠属

学名： *Cardamine leucantha*

别名：菜子七

白花碎米荠

形态：多年生草本。高30 ~ 80厘米。地下根状茎短，根状茎上匍匐枝细长，横走。地上茎单一，不分枝，叶为奇数羽状复叶，具长柄，通常为5小叶，稀有7小叶，小叶卵状披针形，基部偏斜或近圆形，先端长渐尖，边缘有不整齐的牙齿或锯齿。总状花序顶生或腋生，排列呈圆锥状，花白色。长角果稍扁平，2 ~ 3厘米。花期5 ~ 6月，果期6 ~ 7月。

分布：华东、华中、华北、东北等。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，焯烫，可凉拌、炒食、做汤或晒干菜。

其他应用：根茎入药，有解痉镇咳、活血止痛的功能。

花白色

先端长渐尖

生境：林缘路旁、山谷溪沟等阴湿处。

科属：十字花科碎米荠属

学名： *Cardamine lyrata*

别名：水田芥

水田碎米荠

形态：多年生草本。茎直立，有棱角，高30 ~ 60厘米，基部有柔长的匍匐茎。匍匐茎下部的叶为3小叶，顶叶最大，在中部以上的为单叶，叶片广卵形、圆形，基部心脏形，边缘浅波状；直立茎上的叶为羽状复叶，顶端的小叶最大。总状花序顶生；花白色。长角果条形，扁平，微弯。花期3 ~ 6月，果期4 ~ 7月。

分布：东北、华北、华东、中南、西南。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，余烫，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：全草入药，清热凉血、明目、调经。



生境：水田湿地。

科属：十字花科碎米荠属

学名： *Cardamine urbaniana*

别名：缬草碎米荠、红花碎米荠、半边菜、普贤菜

华中碎米荠

形态：多年生草本。高35 ~ 65厘米。根状茎粗壮，通常匍匐，其上密生须根。茎粗壮，直立，不分枝。羽状复叶，茎生叶有小叶4 ~ 6对，卵状披针形或狭披针形，先端渐尖或长渐尖，边缘有不整齐的锯齿，顶生小叶基部楔形，无小叶柄。总状花序多花，花瓣紫色、淡紫色或紫红色。长角果条形而微扁，长3 ~ 4厘米。花期4 ~ 7月，果期6 ~ 8月。

分布：浙江、江西、湖北、湖南、陕西、甘肃、四川中南部。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，余烫，可凉拌、炒食、做汤或晒干菜。

其他应用：干燥根状茎或全草入药。具止咳化痰、活血、止泻功效。



小叶狭披针形

生境：山谷阴湿地及山坡林下。

科属：十字花科荠菜属

学名： *Capsella bursa-pastoris*

别名：香薷、田荠、清明草儿、地米菜、护生菜



荠菜

形态：一年生或二年生草本。高15 ~ 40厘米，稍有分枝毛或单毛。

基生叶丛生，有柄，大头羽状分裂，裂片常有缺口；茎生叶狭披针形，基部耳状抱茎，边缘有缺刻或锯齿。总状花序顶生及腋生；花小，花瓣4，白色，呈十字展开。短角果倒三角形，扁平，先端微凹。花期3 ~ 4月，果期5 ~ 6月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：嫩苗。沸水烫后，清水浸泡片刻。可凉拌、炒或烧汤、做馅，也可腌食。

其他应用：全草入药，具有凉血止血、清热利尿功效。

生境：林边、路旁、田间。

科属：十字花科播娘蒿属	学名： <i>Descurainia sophia</i>	别名：大蒜芥、米米蒿、眉毛蒿、麦茛蒿
-------------	-------------------------------	--------------------

播娘蒿

形态：一年生草本。高30 ~ 70厘米，有分叉毛。茎直立，多分枝，密生灰色软毛。叶卵形或狭卵形，二回至三回羽状深裂，长3 ~ 8厘米，宽2 ~ 4厘米；背面多毛，下部叶有柄，上部叶无柄。总状花序顶生，花梗长约1厘米；花淡黄色。长角果窄条形，长2 ~ 3厘米，宽约1毫米，无毛。花期5 ~ 6月，果期7 ~ 8月。

分布：华东、西南、华北、西北、东北。

食用部位及方法：幼苗。水烫，凉拌、炒食或和面蒸食。

其他应用：全草药用，具有利尿消肿、祛痰止咳的功效。



生境：山坡路旁或田间。

科属：十字花科独行菜属	学名： <i>Lepidium apetalum</i>	别名：大叶香荠菜、辣辣菜、腺独行菜、芥芥、家独行菜
-------------	------------------------------	---------------------------

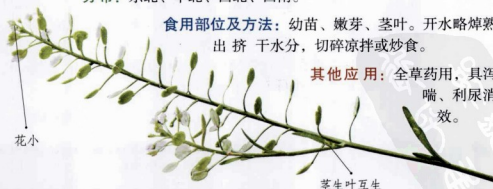
独行菜

形态：一年生或越年生草本。株高10 ~ 30厘米。基部多分枝，基生叶丛生，有长柄，叶披针形，羽状浅裂或深裂；茎生叶互生，无柄或具短柄，叶片条形，全缘或具疏齿。总状花序顶生，花小，花瓣退化成丝状。短角果，近圆形，扁平。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 7月。

分布：东北、华北、西北、西南。

食用部位及方法：幼苗、嫩芽、茎叶。开水略焯熟，捞出挤干水分，切碎凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，具泻肺定喘、利尿消肿功效。



生境：田间、路旁、草丛。

科属：十字花科诸葛菜属

学名： *Orychophragmus violaceus*

别名：二月蓝

诸葛菜

形态：一、二年生草本。全体被毛。茎单一，直立。基生叶和下部茎生叶有羽状分裂，上部叶长圆形或窄卵形，抱茎。花紫色、浅红色或褪成白色，4出数离瓣花冠，排成辐射对称的十字形。果长角果线形，具4棱。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 6月。

分布：甘肃、陕西、山西、河北、河南、山东、安徽、江苏、浙江、湖北、江西等地。朝鲜也有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。多炒食。

其他应用：可布置于林下、水岸边或路边作地被植物。

花冠对称
十字形



花白色



茎直立

生境：山坡、林下或平原。

科属：十字花科沙芥属

学名： *Pugionium cornutum*

别名：山萝卜

沙芥

形态：一或二年生草本。株高50 ~ 100厘米。茎直立，基部木质化。叶肉质，基生叶和茎下部叶有柄，羽状深裂或全裂，全缘或具1 ~ 2齿，茎上部叶披针状或线形，全缘。总状花序顶生，成圆锥状花序，花黄色，花瓣卵状披针形。短角果革质，卵形。花期6月，果期8 ~ 9月。

分布：内蒙古、陕西、宁夏等地。

食用部位及方法：嫩叶。可炒食。

全缘



叶披针状

生境：沙漠地带的沙丘上。

科属：十字花科沙芥属

学名： *Pugionium dolabratum*

斧翅沙芥

形态：一年生草本。株高60 ~ 100厘米，全株无毛。茎直立，多数缠结成球形。茎下部叶二回羽状全裂至深裂，裂片线形或线状披针形，顶端急尖，茎中部叶二回羽状全裂，裂片窄线形，下部叶及中部叶在花期枯萎，茎上部叶丝状线形。总状花序顶生，有时成圆锥花序，花瓣浅紫色。短角果近扁椭圆形。花果期6 ~ 8月。

分布：内蒙古、陕西、甘肃、宁夏等地。蒙古也有。

食用部位及方法：嫩叶。可炒食。

生境：荒漠及半荒漠的沙地。



科属：十字花科萝卜属

学名： *Raphanus sativus*

别名：菜菔、芦菔

萝卜

形态：二年生草本。常作一年生栽培。株高50 ~ 80厘米。直根系，深根性，直根肥大，形状及大小因品种而异。茎短缩。叶片长倒卵形或羽状深裂，淡绿色至浓绿色，叶面光滑或被硬毛。复总状花序，完全花，白色或浅紫色。果为长角果，成熟时不易开裂；种子近圆球形，略扁，黄褐色。

分布：原产我国，南北各地广泛栽培。现世界各地均有栽培。

食用部位及方法：肉质直根。可炒食或炖汤，也可加工腌制做成萝卜干等。

其他应用：种子可入药。



花白色



叶浓绿色



肉质直根肥大

生境：常见栽培。

科属：十字花科蔊菜属

学名：*Rorippa indica*

别名：印度蔊菜

蔊菜

形态：一年生草本。高达50厘米。茎直立或斜升，分枝。叶形变化大，基生叶和茎下部叶有柄，柄基部扩大呈耳状抱茎，叶片卵形或大头状羽裂，边缘有浅齿裂或近于全缘；茎上部叶向上渐小，多不分裂，基部抱茎，边缘有不整齐细牙齿。花小，黄色。长角果细圆柱形或线形。花果期4～8月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：幼苗。水烫，可凉拌、炒食或晒干菜。

其他应用：全草药用，有解表健胃、止咳化痰的效用。



生境：路旁、田野或草丛。

科属：仙人掌科叶仙人掌属

学名：*Pereskia aculeata*

别名：虎刺、木麒麟

叶仙人掌

形态：木质攀缘藤本。枝长达3～10米。叶披针形或长卵形，先端急尖至短渐尖，边缘全缘。总状或圆锥花序，花被片白色，或略带黄色或粉红色。浆果淡黄色，倒卵球形或球形。花期秋季。



花被片白色



分布：原产美洲热带地区及西印度群岛，我国南部有栽培，在广东、福建等地呈半野生状态。

食用部位及方法：①嫩叶。可做蔬菜食用。②果。成熟果实可直接食用。

其他应用：①多植于路边或墙垣边作为绿篱，也可在室内盆栽置于阳台、天台观赏。②可作小球型的仙人掌类的嫁接砧木。

生境：攀缘于潮湿、半阴的墙垣。

科属：桔梗科沙参属

学名：*Adenophora trachelioides*

别名：杏叶沙参、杏叶菜

芥尼

形态：多年生草本。根肥大，长圆柱形或纺锤状圆柱形。基生叶心状肾形，宽大于长；茎生叶互生，有长柄，叶片心状广卵形或心状卵形，基部心形、浅心形或近截形，先端钝尖、短渐尖或急尖，边缘具牙齿状锐锯齿或不整齐锐尖重锯齿。圆锥花序顶生，花序大而疏散，花冠鲜蓝或淡蓝紫色，广钟形。蒴果卵状圆锥形。花期7～8月，果期9～10月。

分布：内蒙古、河北、山东、安徽、江苏等地。朝鲜、俄罗斯也有分布。

食用部位及方法：①幼苗。可炒食或煮汤。②根。可作蔬菜食用或用于酿酒。

其他应用：①干燥根入药，有利肺、解毒的功效。②可用于园林绿化。

广钟形

花冠淡
蓝紫色

生境：路旁、山坡石缝或草丛中。

科属：桔梗科党参属

学名：*Codonopsis lanceolata*

别名：羊奶参、轮叶党参

羊乳

形态：多年蔓生缠绕草本。根常肥大呈纺锤形。主茎上的叶互生，披针形或菱状狭卵形，细小，在小枝顶端通常2~4叶簇生，近于对生或轮生状，叶片菱状卵形、狭卵形或椭圆形，顶端尖或钝，基部渐狭，常全缘或有疏波状锯齿。花单生或对生于小枝顶端，花冠钟状，5浅裂，外面乳白色至黄绿色，内面深紫色或有紫色斑点。蒴果圆锥形。花果期7~10月。

分布：东北、华北、华东及中南各省区。俄罗斯、朝鲜、日本也有分布。

食用部位及方法：①嫩苗。余烫再用清水浸泡，可炒食。②肉质根。可炒食、煮食或腌制食用。

其他应用：①块根可入药。②在园林中可用于小型花架或盆栽观赏。



生境：山坡林缘、疏松灌丛、溪间、沟边阴湿地等。

科属：桔梗科党参属

学名：*Codonopsis Pilosulae*

别名：晶党参、台参、仙草根、叶子菜

党参

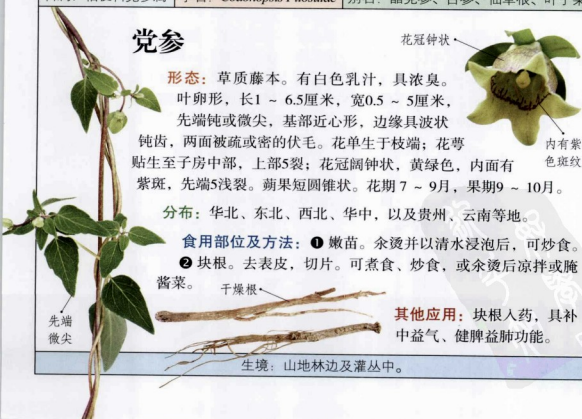
形态：草质藤本。有白色乳汁，具浓臭。叶卵形，长1~6.5厘米，宽0.5~5厘米，先端钝或微尖，基部近心形，边缘具波状钝齿，两面被疏或密的伏毛。花单生于枝端；花萼贴生于子房中部，上部5裂；花冠阔钟状，黄绿色，内面有紫斑，先端5浅裂。蒴果短圆锥状。花期7~9月，果期9~10月。

分布：华北、东北、西北、华中，以及贵州、云南等地。

食用部位及方法：①嫩苗。余烫并以清水浸泡后，可炒食。

②块根。去表皮，切片。可煮食、炒食，或余烫后凉拌或腌酱菜。

其他应用：块根入药，具补中益气、健脾益肺功能。



生境：山地林边及灌丛中。

科属：桔梗科半边莲属

学名：*Lobelia chinensis*

别名：急解索、细米草、瓜仁草

半边莲

形态：一年生草本。茎少分枝。叶互生，排成两列，长椭圆状至披针形，位于茎顶部的通常呈披针形，先端急尖或钝，基部圆形或稍狭，全缘或近先端有浅锯齿。花单生于上部叶腋，花少，花冠淡紫色或淡红色。蒴果倒圆锥形，种子椭圆形，有时扁平。花期5 ~ 12月。

分布：长江以南各省区均有分布。日本、朝鲜、越南、老挝、柬埔寨、泰国、印度、马来西亚、印度尼西亚也有。

食用部位及方法：嫩叶、幼茎。
多用于煮汤。

其他应用：① 全草可入药。
② 可盆栽观赏，也可用作地被植物。



生境：水田边、沟边或草地。

科属：桔梗科半边莲属

学名：*Lobelia sessilifolia*

别名：大种半边莲、水苋菜、苦菜、节节花、水白菜

山梗菜

形态：多年生草本。高60 ~ 120厘米。茎圆柱状，通常不分枝，无毛。叶螺旋状排列，在茎的中上部，较密集；叶片厚纸质，宽披针形至条状披针形，长2.5 ~ 5.5厘米，宽3 ~ 16毫米，先端渐尖，基部近圆形至阔楔形，边缘有细锯齿。总状花序顶生，长8 ~ 35厘米；花冠蓝紫色。蒴果倒卵形。花果期7 ~ 9月。

分布：东北、华北、华东、华南、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸泡半天。可炒食或凉拌。

其他应用：全草入药，具宣肺化痰、清热解毒、利尿消肿功效。



叶螺旋状排列



生境：平原 或山坡湿 草地。

科属：桔梗科桔梗属

学名： *Platycodon grandiflorus*

别名：六角荷、铃铛花、包袱花、道拉基

桔梗

形态：多年生草本。有白色乳汁。根胡萝卜形，皮黄褐色。叶三枚轮生、对生或互生，无柄或有极短的柄，叶片卵形至披针形，先端锐尖，基部宽楔形，边缘有尖锯齿，背面被白粉。花1至数朵生茎或分枝顶端，花冠宽钟状，蓝紫色，稀白色。蒴果倒卵圆形。花期7～9月。

分布：东北、华东、华中、华南北部、西南及陕西等地。朝鲜、日本、俄罗斯远东地区也有。

食用部位及方法：①根。可炒食、煮汤或用来腌制咸菜。②嫩苗。可炒食。

其他应用：适合在路边、水岸边栽培观赏。



生境：山坡、草丛中的向阳处。

科属：白花菜科白花菜属

学名：*Cleome viscosa*

别名：黄花草、臭矢菜

黄醉蝶花

形态：一年生草本。高30～90厘米；有臭味。茎分枝，有黄色柔毛及黏性腺毛。掌状复叶有掌状小叶3～5枚；小叶片倒卵形或倒卵状长圆形，长1～3.5厘米，宽1～1.5厘米，全缘。总状花序顶生；花瓣黄色，基部紫色。蒴果圆柱形，长4～8厘米，宽2～10毫米。花期5～8月，果期6～9月。

分布：长江流域以南各省区。

食用部位及方法：幼苗。余烫后清水漂洗6小时以上。可炒食、做汤等。本种有小毒，不可凉拌或过量食用。

其他应用：种子可榨油，也可入药，治劳伤。



花瓣黄色



掌状复叶

生境：山坡、路旁边。

科属：忍冬科接骨木属

学名：*Sambucus chinensis*

别名：陆英、蒴藋、走马风、八棱麻

花白色

接骨草



形态：多年生草本或亚灌木。高达3米，枝圆柱形，有棱。奇数羽状复叶，小叶3～9，对生，椭圆状披针形，长5～12厘米，宽3～5厘米，顶端渐尖，边缘有细密的锐锯齿，基部偏斜或阔楔形。复伞房花序，除两性花外，散生不发育呈倒杯状的肉质花；花冠白色

或乳白色。果卵形，成熟时红色至黑色。花期7～8月，果期9～10月。

分布：华东、华中、华南、西南。

食用部位及方法：幼芽、嫩叶。余烫后，清水漂洗，可炒食、凉拌、做汤。不可多食，否则易引起腹泻。

其他应用：全草入药、根能祛风消肿，舒筋活络，茎、叶有发汗、利尿、通经活血功效。



小叶椭圆状披针形

生境：山坡、山谷路旁、林缘、溪边等处。

科属：忍冬科接骨木属

学名：*Sambucus williamsii*

别名：大接骨丹、公道老、扞扞活

接骨木

形态：落叶灌木至小乔木。高达4 ~ 8米，枝有皮孔，髓心淡黄棕色。奇数羽状复叶，椭圆状披针形，长5 ~ 12厘米，端尖至渐尖，基部阔楔形，常不对称，缘具锯齿，两面光滑无毛，揉碎后有臭味。圆锥状聚伞花序顶生，花冠辐状，白色至淡黄色。浆果状核果等球形，黑紫色或红色。花期4 ~ 5月，果

期6 ~ 7月。

分布：华东、华中、西南、华北、东北。

食用部位及方法：① 幼芽。余烫后漂洗，可炒食、凉拌等。② 嫩花。余烫后醋拌或炒食。不可多食，易引起腹泻。

生境：山坡疏林或林缘灌丛中。

聚伞花序

科属：石竹科蚤缀属

学名：*Arenaria serpyllifolia*

别名：鹅不食、雀儿蛋、鸡肠子草

蚤缀

形态：一年或二年生小草本。全株有白色短柔毛。茎丛生、叉状分枝，下部平卧，上部直立，高10 ~ 30厘米，密生倒毛。叶小，圆卵形，长3 ~ 7毫米，宽2 ~ 3毫米，两面疏生柔毛，有睫毛，并有细乳头状腺点，无柄。聚伞花序疏生枝端；花瓣倒卵形，白色，全缘；雄蕊10；花柱3。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 6月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：嫩苗。余烫，冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，能清热、解毒、明目。

生境：路旁、荒地及田野中。

花瓣白色

花瓣倒卵形

科属：石竹科卷耳属	学名： <i>Cerastium caespitosum</i>	别名：婆婆指甲草、猫耳草、破花繁草
-----------	----------------------------------	-------------------

簇生卷耳

形态：越年生草本。高10 ~ 30厘米。茎簇生或单生，有短柔毛。叶对生，近无柄；基生叶近匙形或狭倒卵形，基部渐狭，中、上部的叶狭卵形至披针形，长1 ~ 3厘米，宽3 ~ 8毫米，全缘，中脉显著，两面均有贴生短柔毛，聚伞花序顶生，花白色，花瓣5，倒卵状长圆形，略短于萼片，先端2裂。花期2 ~ 5月。

分布：全国各地广为分布。

食用部位及方法：嫩叶、幼苗。余烫，冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，可治咳嗽，并有降压作用。



生境：田野、路旁及山坡草丛中。

科属：石竹科卷耳属	学名： <i>Cerastium glomeratum</i>	别名：粘毛卷耳
-----------	---------------------------------	---------

球序卷耳

形态：二年生草本。全株密生长柔毛。茎簇生、直立，高达30厘米，下部紫红色，上部绿色。基部叶匙形；上部叶卵形至椭圆形，长1 ~ 2厘米，宽0.5 ~ 1.2厘米，全缘，顶端钝或微凸，基部圆钝，主脉明显。二歧聚伞花序顶生，白色，顶端2裂。花期4月，果期5月。

分布：全国各地普遍有分布。

食用部位及方法：嫩叶、幼苗。余烫，冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，可治咳嗽，并有降压作用。



生境：田野、路旁及山坡草丛中。

科属：石竹科牛繁缕属

学名：*Myosoton aquaticum*

别名：鹅肠菜、鹅儿肠、鸡娘草

牛繁缕

形态：多年生草本。高30 ~ 80厘米，全株光滑。茎常紫色，多分枝，柔弱，常伏生地面。叶对生，叶卵形或宽卵形，长2 ~ 5.5厘米，宽1 ~ 3厘米，顶端渐尖，基部心形，全缘或波状，上部叶无柄，基部略包茎，下部叶有柄。二歧聚伞花序；花瓣5，白色，远长于萼片，2深裂几达基部；雄蕊10；花柱5。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 6月。

分布：全国广布各地。

食用部位及方法：嫩苗。沸水焯熟，再冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，具清热凉血及催乳作用。

叶对生

花瓣2深裂



生境：荒地、路旁及较阴湿的草地。

科属：石竹科蝇子草属

学名：*Silene conoidea*

别名：面条菜、米瓦罐、净瓶、香炉草

麦瓶草

形态：一年生草本。高20 ~ 50厘米，全株密生腺毛。主根粗，带木质。茎直立，或下部倾斜，上中部分枝较多。叶对生；基生叶略呈匙形，中上部叶披针形，先端尖，基部阔，半抱于茎。聚伞花序顶生；花瓣5，紫色，倒卵形，先端有时有微凹。蒴果圆卵形或圆锥形。花期4月。

分布：华北、西北、华东、西南地区。

食用部位及方法：嫩苗。沸水烫熟，再冷水浸泡。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：全草入药，具清热凉血、止血调经功效。

生境：田野、路旁、草地

或麦田中。



花瓣5

科属：石竹科蝇子草属

学名：*Silene firma*

别名：对节菜、对叶草、罐罐花

粗壮女娄菜

形态：一年或二年生草本。无毛。茎直立，单生或2~3枝丛生，较粗壮。叶卵状披针形至线状披针形，顶端尖锐；无柄或下部叶的基部渐狭呈叶柄状。花粉红色或白色，集生茎顶或生上部叶腋呈聚伞花序状。蒴果长卵形。

花期6~7月，果期7~8月。

分布：东北、华北、西南和华东。

食用部位及方法：嫩苗。沸水烫熟，再冷水浸泡。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：全草入药，具活血调经、健脾行水的功效。



生境：山坡、山地、草丛等地。

科属：石竹科繁缕属

学名：*Stellaria media*

别名：鹅肠菜、小鸡草、鸡肚肠草

繁缕

形态：一年生草本。茎纤细，蔓延地上，由基部多分枝，下部节上生根，上部叉状分枝。

上部叶卵形，长0.5~2.5厘米，宽0.8~1.8厘米，常有缘毛，顶端尖，基部圆形，无柄；下部叶卵形或心形，有长柄。花单生叶腋或组成顶生疏散的聚伞花序，花瓣5，白色；雄蕊10；花柱3。花期2~4月，果期5~6月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩苗。沸水焯熟，再冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌或炒食。

其他应用：茎、叶及种子入药，有消炎、解热、利尿、催乳、活血等作用。



生境：路旁、田间、溪边。

科属：石竹科繁缕属

学名：*Stellaria uliginosa*

别名：滨繁缕、石灰草、抽筋草

雀舌草

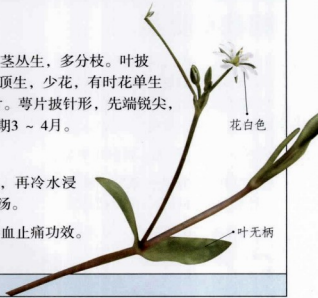
形态：一年至二年生草本。全株无毛。茎丛生，多分枝。叶披针形，无柄，先端尖，全缘。聚伞花序顶生，少花，有时花单生叶腋。花梗细，基部有时具2披针形苞片。萼片披针形，先端锐尖，花瓣5，白色；柱头3。蒴果卵圆形。花期3～4月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩茎叶。沸水焯熟，再冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：全草药用，具祛风散寒、活血止痛功效。

生境：山坡路旁、林下草地等较为潮湿处。



科属：石竹科麦蓝菜属

学名：*Vaccaria segetalis*

别名：麦加菜、王不留行、大麦牛、兔儿草

麦蓝菜

形态：多年生草本。植株高30～70厘米，全体平滑无毛，稍被白粉。茎直立，上部呈叉状分枝，节略膨大。单叶对生，无柄；叶片卵状椭圆至卵状披针形，先端渐尖，基部近心形，稍联合抱茎，全缘，两面均呈粉绿色。疏生聚伞花序顶生，花瓣5，淡紫色，蒴果包于宿萼内，成熟后呈4齿状开裂。种子多数，黑紫色，球形。花期4～5月，果期5～6月。

分布：华北、西北、东北、华东、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。沸水焯熟，再冷水浸洗，捞出挤去水分，可凉拌、炒食。

其他应用：种子入药，具行血通经、催生下乳的功效。

生境：田野、路旁、荒地，以麦田中最多。



科属：藜科甜菜属

学名： *Beta vulgaris* var. *cicla*

别名：紫叶甜菜



红叶甜菜

形态：多年生草本。生长期无茎，叶在根茎处丛生，叶片长圆状卵形，深红或红褐色，肥厚有光泽。花茎自叶丛中间抽生，花小，单生或2 ~ 3朵簇生叶腋。胞果，种子细小，花、果期5 ~ 7月。

分布：原产于南欧一带。我国南北均有栽培。

食用部位及方法：嫩叶。可炒食或做汤。

其他应用：① 根和种子可入药。② 多作观赏栽培，适合植于花坛、花境、路边或庭院欣赏，也可盆栽或立体栽培。

生境：常见栽培。

科属：藜科藜属	学名： <i>Chenopodium album</i>	别名：灰菜、灰苋菜、灰条菜、灰藿、落藜
---------	------------------------------	---------------------

藜

形态：一年生草本。高60 ~ 120厘米。茎直立，粗壮，有条棱及绿色或紫红色的条纹，多分枝；枝上升或开展。叶有长叶柄；叶片菱状卵形至披针形，长3 ~ 6厘米，宽2.5 ~ 5厘米，先端急尖或微钝，基部宽楔形，边缘常有不整齐的锯齿，下面生粉粒，灰绿色。花两性，黄绿色；数个花簇排成腋生或顶生的圆锥状花序。胞果完全包于花被内或顶端稍露。花期6 ~ 9月，果期8 ~ 10月。

分布：遍及全国各地。

食用部位及方法：嫩茎叶。开水烫熟，清水浸泡半天，可炒食、凉拌、蘸酱、做汤或晒成干菜。有小毒，不宜大量食用。

其他应用：全草入药，能止泻痢、止痒。



叶菱状卵形

生境：田间、路边、荒地等。

科属：藜科藜属	学名： <i>Chenopodium glaucum</i>	别名：黄瓜菜、山芥菜、山苋菜、山根龙
---------	--------------------------------	--------------------

灰绿藜

形态：一年生草本。高10 ~ 45厘米。茎通常由基部分枝，斜上或平卧，有沟槽与条纹。叶片厚，带肉质，椭圆状卵形至卵状披针形，长2 ~ 4厘米，宽5 ~ 20毫米，顶端急尖或钝，边缘有波状齿，基部渐狭，表面绿色，背面灰白色、密被粉粒，中脉明显；叶柄短。花簇短穗状，腋生或顶生。胞果伸出花被片，黄白色。花期6 ~ 8月，果期8 ~ 10月。

分布：东北、华北、西北等地，以及浙江、湖南等省。

食用部位及方法：嫩茎叶。开水烫熟，清水浸半天，可炒食、凉拌或晒成干菜。

花簇短穗



叶表面绿色

生境：盐碱地、河湖边、宅边。

科属：藜科藜属

学名： *Chenopodium serotinum*

别名：苦落藜

小藜

形态：一年生草本。高20 ~ 100厘米。茎直立，分枝，有角棱及条纹。叶互生；下部的叶片3裂，近基部的2裂片短，椭圆形或三角形，各裂片的下方通常有1小齿；中部的叶片椭圆形，边缘具波状锯齿，先端钝，基部楔形；上部的叶片渐小，狭长，有浅齿或近于全缘；叶柄细长而弱。花序腋生或顶生，花簇细而疏，被粉粒；花浅绿色。胞果全体包于花被内。花期6 ~ 8月，果期8 ~ 9月。

分布：除西藏外，全国各地有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。开水烫熟，清水浸半天，可炒食、凉拌、蘸酱、做汤或晒成干菜。

其他应用：全草入药，有除湿、解毒的功效。



生境：田间、路边、荒地等。

科属：藜科地肤属

学名： *Kochia scoparia*

别名：扫帚菜、扫帚草、千条子

地肤



形态：一年生草本。高0.5 ~ 1.5米。茎直立，多分枝；分枝与小枝散射或斜升，淡绿色或浅红色。叶片线形或披针形，长3 ~ 8厘米，宽4 ~ 12毫米，两端均渐狭细，全缘。花无梗，1 ~ 2朵生于叶腋。结果后，背部各生一横翅。胞果扁球形，包在草质花被内。花期7 ~ 9月，果期8 ~ 10月。

分布：遍及全国各地。

食用部位及方法：幼苗、嫩叶。余烫，再以清水浸泡，可炒食、凉拌、做馅、腌咸菜或晒干菜。

其他应用：①果实“地肤子”可入药，有利水、通淋、除湿热的功效。②老株可作帚扫使用。③可用于路边、墙边栽培观赏，是优良的绿化材料。

生境：荒野、宅边、路旁。

科属：藜科菠菜属

学名： *Spinacia oleracea*

别名：波斯草、赤根菜



菠菜

形态：一、二年生草本。株高30 ~ 50厘米。主根发达，须根系，肉质根红色。叶簇生于短缩茎上，呈莲座状，深绿色，椭圆形或戟形。花单性，雌雄异株，偶尔也有雌雄同株。雄花呈穗状或圆锥花序，雌花簇生于叶腋，花黄绿色。胞果，果实具棱刺或无刺，果皮坚硬，灰褐色。

分布：原产于伊朗地区，我国各地均有栽培。

食用部位及方法：叶片、嫩茎。可炒食、做汤，也可脱水干制等。

生境：常见栽培。

科属：卫矛科南蛇藤属

学名： *Celastrus orbiculatus*

别名：蔓性落霜红、过山风、挂廊鞭、香龙草

南蛇藤

形态：藤本。小枝光滑无毛。叶通常阔卵形，近圆形或长方椭圆形，先端圆阔，具有小尖头或短渐尖，基部阔楔形到近钝圆形，边缘具锯齿。聚伞花序腋生或顶生；花黄绿色，雌雄异株。蒴果近球形，棕黄色。花期5～6月，果期9～10月。

分布：东北、华北、华东、西北、西南、华中等地。朝鲜及日本也有分布。

食用部位及方法：嫩芽。开水焯过后换清水浸泡一夜，可凉拌、蘸食或炒食。

其他应用：①根、茎、叶、果入药。
②荫蔽度好，适合在棚架、花架等栽培观赏。

生境：山坡、沟谷或灌丛中。



科属：卫矛科卫矛属

学名： *Euonymus alatus*

别名：鬼箭羽、四棱树

卫矛

形态：灌木。高约2～3米。小枝四棱形，有2～4排木栓质的阔翅。叶对生，叶片倒卵形至椭圆形，长2～5厘米，宽1～2.5厘米，两头尖，很少钝圆，边缘有细尖锯齿；早春初发时及初秋霜后变紫红色。花黄绿色，常3朵集成聚伞花序。蒴果棕紫色，深裂成4裂片。种子褐色，有橘红色的假种皮。花期4～6月，果期9～10月。

分布：长江下游各省至吉林均有分布。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后沥干水，可凉拌、蘸食或炒食。

其他应用：枝及木栓翅入药，有破血、止痛、通经的功效。

生境：山间杂木林下、林缘或灌丛中。



科属：卫矛科卫矛属

学名： *Euonymus fortunei*

别名：爬行卫矛

扶芳藤

形态：常绿草本灌木。株高1米或数米。叶薄革质，椭圆形、长方椭圆形或长倒卵形，宽窄变异较大，可窄至披针形，先端急尖或钝尖，基部楔形，边缘具细锯齿，不明显。聚伞花序3 ~ 4次分枝，花绿白色。蒴果球形。花期6 ~ 7月，果期9 ~ 10月。

分布：江苏、浙江、安徽、江西、湖北、湖南、四川、陕西等省。

食用部位及方法：嫩茎叶。可炒食或做汤。

其他应用：① 茎、叶入药。② 园林中常用于小棚架、树干绿化，也可用作地被。



生境：攀缘于墙壁或树上。

科属：山柳科山柳属

学名： *Clethra barbinervis*

别名：鬃脉桤叶树、马尾柴

华东山柳

叶片倒卵形



形态：落叶灌木或小乔木。高1 ~ 6米。叶片倒卵状椭圆形或倒卵形，长3 ~ 13厘米，宽1.2 ~ 5.5厘米，先端渐尖或尾状渐尖，基部楔形，上面无毛，下面伏贴长硬毛，脉腋间有鬃毛，边缘有尖锐锯齿。总状花序3 ~ 6分枝集成圆锥花序，花白色。蒴果球形。花期6 ~ 8月，果期9 ~ 10月。

分布：华东、华中。

食用部位及方法：芽。余烫后，清水漂洗去涩，可炒食、凉拌、做汤或做“山柳饭”。

生境：海拔850 ~ 1750米的疏林或山坡

林缘。

科属：鸭跖草科鸭跖草属

学名： *Commelina benghalensis*

别名：火柴头

饭包草

形态：多年生草本。茎直立，下部匍匐，长可达40厘米，直径1~2毫米。叶片卵形，长3~5厘米，宽2~3厘米。聚伞花序单生于主茎或分枝的顶端；花瓣卵形，后方2枚较大，蓝色，前方1枚较小，白色。花期7~9月。

分布：河北及秦岭、淮河以南省区。

食用部位及方法：嫩苗叶。开水焯熟，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具清热利尿、解毒消肿之效。



生境：田边、沟边、山坡林下阴湿处。

科属：鸭跖草科鸭跖草属

学名： *Commelina communis*

别名：蓝花草、野靛青、老鸦青、晒不死、竹节菜

鸭跖草

形态：一年生草本。植株高20~60厘米，茎多分枝，基部匍匐而节上生根。单叶互生，披针形或卵状披针形，长4~9厘米，宽1.5~2厘米，先端急尖或渐尖，基部宽楔形，叶无柄或几无柄。聚伞花序单生于主茎或分枝的顶端；总苞片佛焰苞状，心状卵形，折叠，边缘分离。花蓝色。蒴果椭圆形。花果期6~10月。

分布：云南、四川、甘肃以东的南北各省区。

食用部位及方法：嫩茎叶。沸水氽烫5分钟，清水浸泡除去异味。可炒食、凉拌、做汤。

其他应用：全草入药，具清热解毒、凉血利尿功效。



生境：路旁、田埂、山坡、林缘阴湿处。

科属：菊科牛蒡属

学名： *Arctium lappa*

别名：东洋参、大力子、牛蒡子、恶实

牛蒡

基生叶大形

形态：二年生草本。高1 ~ 2米。茎直立，带紫色，上部多分枝。基生叶丛生，大形，有长柄；茎生叶广卵形或心形，长40 ~ 50厘米，宽30 ~ 40厘米，边缘微波状或有细齿，基部心形，下面密被白短柔毛。头状花序多数，排成伞房状；总苞球形，总苞片披针形，先端具短钩；花淡红色，全为管状。瘦果椭圆形。花期6 ~ 7月，果期7 ~ 8月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：① 嫩芽。余烫后清水浸泡。可炒食、凉拌或盐渍。② 根。洗净、浸泡后可炒食或腌食。对便秘、高血压、高胆固醇症有辅助治疗的功效。

其他应用：果实入药，具疏散风热、宣肺透疹的功效。

生境：沟谷林边、荒山草地中。



科属：菊科蒿属

学名： *Artemisia argyi*

别名：艾、家艾、蕪艾、灸草

艾蒿

形态：多年生草本。高20 ~ 100厘米。茎直立，单一，上部多分枝。中部叶具柄，一至二回羽状深裂或全裂，侧裂片2 ~ 3对，裂片椭圆状披针形，边缘具粗锯齿或小裂片；上部叶无柄，渐变小，3 ~ 5全裂或不分裂，裂片披针形。头状花序红紫色，排成圆锥状。瘦果矩圆形。花期8 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：全国各地广泛分布。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，清水浸泡漂洗除去蒿味。可炒食、做汤，或切细，和面可制成“清明团子”。

其他应用：多作药用植物栽培，入药具有祛湿、止血、平喘、止咳、散寒、消炎等功效；全草可用作杀虫的农药或用于消毒。



生境：林缘、灌丛间、农田、路旁及村庄附近的杂草中。

科属：菊科蒿属

学名： *Artemisia lactiflora*

别名：四季菜

白苞蒿

形态：多年生直立草本。全株无毛。茎直立，高80 ~ 150厘米。下部叶花时凋落，中部叶有柄与假托叶，上部叶无柄，叶片羽状分裂至羽状深裂，裂片卵形至长椭圆状披针形，锯齿深或浅；两面光滑无毛。头状花序黄白色，密集成穗状，而构成大型圆锥花序。瘦果椭圆形。花果期9 ~ 12月。

分布：华东、中南至西南各省区。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，清水浸泡漂洗除去蒿味。可炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具清热解暑、止血消肿功效。



生境：路旁、山坡、草地。

科属：菊科紫菀属

学名： *Aster ageratoides*

别名：三脉叶马兰、野白菊花

三脉紫菀

形态：多年生草本。茎直立。叶片宽卵圆形，急狭成长柄；中部叶椭圆形或长圆状披针形，长5~15厘米，宽1~5厘米，边缘有3~7对浅或深锯齿；上部叶渐小，有浅齿或全缘，有离基三出脉。总苞倒锥状或半球状；头状花序排列成伞房或圆锥伞房状，舌状花10余个，紫色、浅红色或白色；管状花黄色。瘦果倒卵状长圆形。花果期7~12月。



舌状花

分布：华东、华北、东北、西北、西南。



叶长圆状披针形

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，清水漂洗。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：根可药用，具润肺止咳、化痰功效。

生境：山坡、路旁。

科属：菊科鬼针草属

学名： *Bidens pilosa*

别名：引线包、一包针

鬼针草

形态：一年生草本。茎直立，高30~60厘米。茎下部叶较小，3裂或不分裂，中部叶3全裂，稀羽状深裂，裂片5。裂片卵形，长3~5厘米，宽2~3厘米。头状花序直径约1厘米；缘花舌状，白色或黄色，1~4朵；盘花管状，黄褐色，两性，结实。瘦果黑色。花果期7~11月。

分布：华东、华中、华南、西南。

食用部位及方法：嫩苗叶。开水焯熟，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具清热解毒、散淤活血之效。



瘦果



缘花舌状，白色

生境：路边、村旁及荒地。

科属：菊科石胡荽属

学名：Centipeda minima

别名：鹅不食草、鸡肠草、球子草

石胡荽

形态：一年生小草本。茎匍匐或披散，基部多分枝，无毛或略被短毛。叶互生，细小，倒卵状椭圆形或倒披针形，长7 ~ 20毫米，宽3 ~ 5毫米，先端短尖，基部下延成狭楔形，仅上部边缘有疏齿。头状花序小，单生于叶腋内，总苞扁球形，淡黄色。瘦果圆柱形。花果期6 ~ 11月。

分布：全国各地均有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。
清洗后可与蛋同炒或做汤。

其他应用：全草入药，具祛风利湿、散瘀消肿功效。



基部多分枝



叶互生

生境：路旁、田野湿润处。

科属：菊科茼蒿属

学名：Chrysanthemum coronarium

别名：艾菜

茼蒿

形态：草本。株高达70厘米，不分枝或自中上部分枝。基生叶花期枯萎，中下部茎叶长椭圆形或长椭圆状倒卵形，二回羽状分裂，一回为深裂或几全裂；二回为浅裂，半裂或深裂，裂片卵形或线形，上部叶小。头状花序单生茎顶或少数生茎枝顶端，花黄色，花期6 ~ 8月。

分布：河北、山东有野生。

食用部位及方法：嫩茎叶。
可炒食或煮汤等。

其他应用：可用于公园、庭院的路边、林下等绿化栽培。



舌状花黄色



叶片二回羽状深裂

生境：杂木林下、山坡草地、河谷湿地等。

科属：菊科茼蒿属

学名：*Chrysanthemum segetum*

别名：蓬蒿

南茼蒿

形态：草本。株高20 ~ 60厘米，茎直立。叶椭圆形、倒卵状披针形或倒卵状椭圆形，边缘有不规则的大锯齿，少有成羽状浅裂的，基部楔形，无柄。头状花序单生茎顶或少数生茎枝顶端，舌状花黄色。花期3 ~ 6月。

分布：南方各省有栽培。

食用部位及方法：嫩茎叶。可炒食或煮汤等。

其他应用：① 嫩茎叶入药，具有和胃、利便的功效。② 可用于公园、社区等地美化环境。



舌状花
黄色



边缘有不规则的大锯齿

生境：杂木

林下、山坡草地、河谷湿地等。

科属：菊科蓟属

学名： *Cirsium japonicum*

别名：大蓟、大刺儿菜、刺蓟菜、牛口刺、野红花

蓟

形态：多年生草本。根纺锤状或萝卜状。茎直立，高50 ~ 100厘米。基生叶花期存在，有柄，倒披针形或倒卵状椭圆形，长15 ~ 30厘米，表面绿色，边缘羽状分裂，裂片5 ~ 6对，裂片边缘有刺；中部叶长椭圆形，基部无柄，抱茎，边缘羽状深裂，有刺，上部叶渐小。头状花序顶生，球形；花紫色或玫瑰色。瘦果长椭圆形。花期6 ~ 9月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：

- ①嫩茎叶。汆烫，清水浸泡。可炒食、做汤、煮菜粥。
- ②肉质根。水煮后可腌制酱菜。

其他应用：叶可药用，具有凉血、散瘀功效。



生境：旷野、草丛、路旁。

科属：菊科菊苣属

学名： *Cichorium intybus*

别名：欧洲菊苣

菊苣

形态：多年生草本。高40 ~ 100厘米。基生叶莲座状，花期宿存，倒披针状长椭圆形，长15 ~ 34厘米，宽2 ~ 4厘米；茎生叶少数，较小，卵状倒披针形至披针形。头状花序多数，单生或数个集生于茎顶，或排列成穗状花序；总苞圆柱状，总苞片2层；舌状花蓝色或粉红色，花药蓝色。瘦果具极短冠毛。花果期5 ~ 10月。

分布：黑龙江、辽宁、山西、陕西、新疆、江西等省。广布于欧洲、亚洲和北非。

食用部位及方法：① 叶。可炒食。

② 根。可提制代用咖啡。

其他应用：可用于公园或庭院绿化栽培。



生境：田野、路旁、草地、山沟。

科属：菊科菊苣属

学名： *Cirsium setosum*

别名：小蓟、青刺蓟、千针草

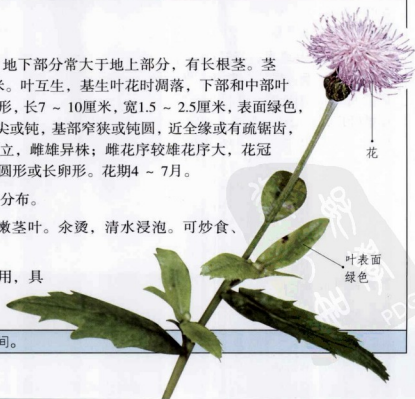
刺儿菜

形态：多年生草本。地下部分常大于地上部分，有长根茎。茎直立，高20 ~ 50厘米。叶互生，基生叶花时凋落，下部和中部叶椭圆形或椭圆状披针形，长7 ~ 10厘米，宽1.5 ~ 2.5厘米，表面绿色，背面谈绿色，顶端短尖或钝，基部窄狭或钝圆，近全缘或有疏锯齿，无叶柄。头状花序直立，雌雄异株；雌花序较雄花序大，花冠均为紫红色。瘦果椭圆形或长卵形。花期4 ~ 7月。

分布：我国各地都有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。汆烫，清水浸泡。可炒食、做汤或凉拌。

其他应用：全草药用，具凉血、利尿的功效。



生境：荒地、路旁、田间。

科属：菊科菊属

学名： *Dendranthema indica*

别名：黄菊花、野黄菊

野菊

形态：多年生草本。高25 ~ 100厘米。茎基部常匍匐。叶互生，卵形或长圆状卵形，长3 ~ 9厘米，宽1.5 ~ 5厘米，羽状深裂，顶裂片大，侧裂片常2对，卵形或长圆形，全部裂片边缘浅裂或有锯齿。头状花序在枝顶排成伞房状圆锥花序或不规则的伞房花序，总苞半球形；舌状花雌性，花冠黄色；管状花两性。

瘦果全部同型，倒卵形。花期7 ~ 11月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸洗除去苦味，可凉拌、炒食。性味苦辛寒，脾胃虚寒者忌食。

其他应用：茎叶入药，具有清热解毒的功效。



花冠黄色

叶互生

生境：各地旷野、山坡。

科属：菊科鳢肠属

学名： *Eclipta prostrata*

别名：墨旱莲、旱莲草、乌田乌、墨菜、墨头草、猪芽草

鳢肠

形态：一年生草本。高达60厘米，全株被短糙伏毛。根状茎匍匐，茎铺散，通常自基部分枝。叶长圆状披针形或披针形，长1.5 ~ 6厘米，宽0.5 ~ 2厘米，基部狭楔形，下延成短柄或无柄，先端钝，具小突尖。头状花序1 ~ 3个腋生或顶生；花白色。瘦果扁四棱形。花果期6 ~ 10月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸泡除去苦涩味，可炒食或做汤，也可腌渍成泡菜食用。



叶披针形

花白色

茎自基部分枝

生境：田间、河岸及水边湿地。

科属：菊科一点红属	学名： <i>Emilia sonchifolia</i>	别名：青香菜、叶下红、红背叶、石青红
-----------	-------------------------------	--------------------

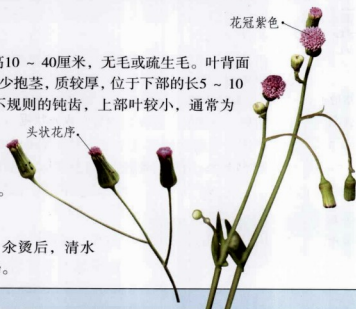
一点红

形态：一年生直立草本。高10 ~ 40厘米，无毛或疏生毛。叶背面常为紫红色，通常无柄而多少抱茎，质较厚，位于下部的长5 ~ 10厘米，琴状分裂，边缘有不规则的钝齿，上部叶较小，通常为卵状披针形，很少分裂。头状花序直径10 ~ 14毫米；花冠紫色。瘦果圆柱形，有棱。花果期7 ~ 11月。

分布：华东、中南至西南。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，清水漂洗。可炒食、凉拌或做汤。

生境：山坡路旁。



科属：菊科大吴风草属	学名： <i>Farfugium japonicum</i>	别名：荷叶菜、野金瓜、活血莲、荷叶三七
------------	--------------------------------	---------------------

大吴风草

形态：多年生常绿草本。根茎粗大，茎高30 ~ 70厘米。叶多为基生，肾形，长4 ~ 15厘米，宽6 ~ 30厘米。先端圆，基部心形，边缘有尖头细齿或全缘。头状花序排列成松散复伞状，缘花舌状，盘花管状，黄色。瘦果圆柱形。花果期7 ~ 11月。

分布：东南地区。

食用部位及方法：①带柄叶片。叶柄去表皮、切段，叶片开水余烫，可凉拌、做馅、煮汤或盐渍。②花。可油炸或余烫后炒食、酱渍。

其他应用：全草入药，具活血止血、散结消肿功效。

生境：林下、山坡、谷地或海滨草丛。



科属：菊科牛膝菊属

学名： *Galinsoga quadriradiata*

别名：辣子草、向阳花、珍珠草、铜锤草

睫毛牛膝菊

形态：一年生草本。茎直立，高10 ~ 40厘米。叶对生，卵形或长椭圆状卵形，长2 ~ 6厘米，宽1 ~ 3.5厘米。先端渐尖，基部圆形或宽楔形，边缘有钝锯齿或波状锯齿，基出三脉或不明显五出脉。头状花序半球形；缘花舌状，4 ~ 5，白色，盘花管状，黄色。花果期6 ~ 11月。

分布：原产于南美洲，现我国各地广泛分布。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡除去苦味。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：全草入药，具止血、消炎功效。



生境：路边草丛中。

科属：菊科鼠麴属草属

学名： *Gnaphalium affine*

别名：清明菜、棉菜、鼠曲草、米麴、黄蒿、佛耳草、茸毛草

鼠麴草

形态：二年生草本。株高10 ~ 15厘米，全株密被白绵毛。茎直立，通常基部分枝，丛生状。叶互生，基生叶花后凋落，下部和中部叶匙形或倒披针形，长2 ~ 6厘米，宽4 ~ 12厘米，基部渐狭，下延。头状花序多数，排成伞房状；总苞球状钟形，金黄色；花黄色。瘦果长椭圆形。花期4 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：全国各地均有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸泡，切细捣烂，拌入米粉做“清明团子”，也可余烫后炒食。

其他应用：全草入药，具祛痰、止咳、降血压的功效。



生境：山坡、路旁、田边。

科属：菊科三七草属

学名：*Gynura bicolor*

别名：两色三七草、观音菜、紫背天葵、血皮菜

紫背菜

形态：多年生草本。茎直立，高达90厘米。叶倒卵形或倒披针形，长5 ~ 15厘米，宽3 ~ 6厘米，基部渐狭下延至叶柄，边缘有不规则粗锯齿或琴状分裂，叶下面常带紫色；茎上部的叶有显著假托叶。头状花序顶生或腋生，排列成伞房状；花橙黄色或橙红色。瘦果圆柱形。花果期10月。

分布：南方地区。

食用部位及方法：嫩茎叶。焯烫后，清水浸泡。可炒食、做汤或凉拌。

其他应用：全草入药，具凉血止血、清热消肿的功效。



生境：村旁空旷地。

科属：菊科三七草属

学名：*Gynura crepidioides*

别名：野苘蒿、飞机菜



边缘有重锯齿

单叶互生

革命菜

形态：一年生高大草本。茎直立，高50 ~ 120厘米，光滑无毛，上部多分枝。单叶互生，叶片长圆状椭圆形，长7 ~ 12厘米，宽4 ~ 5厘米，先端渐尖，边缘有重锯齿或有时基部羽状分裂，两面近无毛；叶柄长1 ~ 2.5厘米。头状花序多数，排成圆锥状聚伞花序；花全为筒状两性花，粉红色。瘦果狭圆柱形。花果期7 ~ 11月。

分布：华东、华中、华南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸泡除去苦味。可炒食、做汤或凉拌。

其他应用：全草入药，具健脾、消肿、清热解毒、行气、利尿的功效。



筒状花

生境：山坡荒地、林缘草丛。

科属：菊科三七草属	学名： <i>Gynura divaricata</i>	别名：白子菜、土田七、石三七
-----------	------------------------------	----------------

白背三七草

形态：多年生草本。高30 ~ 50厘米。根茎块状。茎紫红色，被短毛。叶宽卵形或宽椭圆形，长3 ~ 6厘米，宽2 ~ 4厘米，先端钝或短尖，基部楔形，叶缘具不规则缺刻及锯齿；上面绿色，秃净或疏被灰白色短毛，下面浅绿色。头状花序顶生，数朵，花全部管状，金黄色。瘦果成熟时深褐色，花果期4 ~ 11月。

分布：台湾至华南、西南一带。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫，清水浸泡。可炒食、做汤或凉拌。

其他应用：全草药用，具清热凉血、散瘀消肿功效。



生境：潮湿的阴地上。

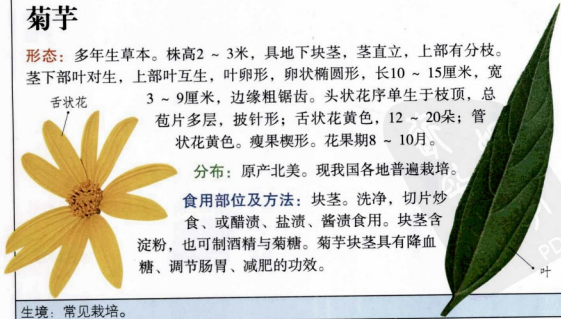
科属：菊科向日葵属	学名： <i>Helianthus tuberosus</i>	别名：洋姜、生姜洋芋
-----------	---------------------------------	------------

菊芋

形态：多年生草本。株高2 ~ 3米，具地下块茎，茎直立，上部有分枝。茎下部叶对生，上部叶互生，叶卵形，卵状椭圆形，长10 ~ 15厘米，宽3 ~ 9厘米，边缘粗锯齿。头状花序单生于枝顶，总苞片多层，披针形；舌状花黄色，12 ~ 20朵；管状花黄色。瘦果楔形。花果期8 ~ 10月。

分布：原产北美。现我国各地普遍栽培。

食用部位及方法：块茎。洗净，切片炒食、或醋渍、盐渍、酱渍食用。块茎含淀粉，也可制酒精与菊糖。菊芋块茎具有降血糖、调节肠胃、减肥的功效。



生境：常见栽培。

科属：菊科泥胡菜属

学名：*Hemistepta lyrata*别名：剪刀草、石灰菜、绒球、花苦
蕒菜、苦郎头

泥胡菜

形态：二年生草本。高30 ~ 80厘米，具肉质圆锥形的根。茎直立，具纵纹。基生叶具柄，倒披针状椭圆形，长7 ~ 21厘米，羽状分裂，先端裂片较大，三角形，两侧裂片7 ~ 8对，长椭圆状倒披针形；中部叶椭圆形，先端渐尖，羽状分裂，无柄；上部叶线状披针形至线形。头状花序多数；管状花紫红色。瘦果椭圆形。花期5 ~ 6月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩苗。余烫后，清水浸泡除去苦味。可炒食、做汤或和面做“青团子”。

其他应用：全草药用，有清热解毒、消肿祛瘀的功效。



生境：路旁、荒地、田野、水塘边。

科属：菊科苦蕒菜属

学名：*Ixeris japonica*

别名：假蒲公英

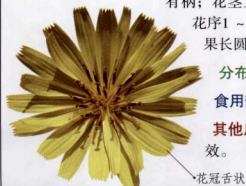
剪刀股

形态：多年生草本。具匍茎。基生叶排列成莲座状，叶质薄，长圆状披针形或倒卵圆形，长5 ~ 15厘米，宽1.5 ~ 3厘米，全缘或具稀疏的锯齿或下部呈羽裂状，有柄；花茎上的叶很少，仅1 ~ 2枚，全缘，无柄。头状花序1 ~ 5枚，排列成伞房状；花黄色，花冠舌状。瘦果长圆形。花果期4 ~ 6月。

分布：华东、中南及东北各地。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，可凉拌或炒食。

其他应用：全草入药，具清热解毒、凉血利尿的功效。



生境：水边、路旁及荒地上。

科属：菊科苦苣菜属

学名：*Ixeris sonchifolia*

别名：苦碟子、黄瓜菜、苦苣菜

抱茎苦苣菜



形态：多年生草本。株高30 ~ 80厘米，无毛。茎直立，上部有分枝。基生叶多数，顶端锐尖或圆钝，基部下延成柄，边缘具锯齿或不整齐的羽状深裂；茎生叶较小，卵状披针形，先端锐尖，基部常成耳形或戟状抱茎，全缘或羽状分裂，头状花序密集成伞房状，花序只含舌状花，黄色。瘦果纺锤形。花果期4 ~ 7月。

分布：东北、华北、华东、华南。

食用部位及方法：① 幼苗。可炒食或焯烫后凉拌。② 根。浸泡除去苦味。经腌制作冬令菜肴。

其他应用：全草可入药，能清热、解毒、消肿。

生境：荒野、路边、田间地头。

科属：菊科苦苣菜属

学名：*Ixeris polycephala*

别名：多头苣荬

多头苦苣菜

形态：二年生草本。茎直立，高15 ~ 30厘米。基生叶线状披针形，长6 ~ 25厘米，宽5 ~ 15毫米，先端渐尖，基部楔形下延。全缘；茎生叶披针形，长6 ~ 12厘米，宽7 ~ 13毫米，先端渐尖，基部箭形抱茎，全缘。头状花序具柄，排列成伞房状或近伞形状；花全为舌状，黄色。瘦果纺锤形。花果期4 ~ 7月。

分布：华东、华中、华南、西南。

食用部位及方法：幼苗、嫩叶。焯烫后，冷水浸泡除去苦味，可炒食或凉拌。

其他应用：全草可入药，具有清热解毒功效。



生境：田野、路旁、山坡草地。

科属：菊科马兰属

学名：*Kalimeris indica*

别名：马兰头、田边菊、路边菊

马兰

形态：多年生草本。株高30 ~ 70厘米。基部叶在花期枯萎，茎部叶倒披针形或倒卵状矩圆形，稍薄质。头状花序单生于枝端并排列成疏伞房状，舌状花1层，浅紫色，管状花黄色。瘦果倒卵状矩圆形，极扁。花期5 ~ 9月，果期8 ~ 10月。

分布：广布于亚洲南部及东部。

食用部位及方法：幼嫩茎叶。可炒食或煮汤。

其他应用：① 全草药用，具有清热解毒、消食积、利小便、散瘀止血的功效。② 适合用于园林中路边、坡地绿化。



生境：路边、田野、山坡上。

科属：菊科莴苣属

学名：*Lactuca sativa*

别名：生菜

散叶莴苣

形态：二年生草本。常作一年生栽培。株高20 ~ 40厘米。浅须根系，茎短缩，叶互生，叶圆或椭圆形，叶面光滑或皱缩，叶色黄绿或绿色，全缘或具波状。头状花序，花冠黄色。瘦果披针形，黑色或灰白色。

分布：原产于欧洲地中海沿岸。我国各地有栽培。

食用部位及方法：嫩叶。鲜食、熟食均可。具有镇痛和催眠作用。



生境：常见栽培。

科属：菊科莴苣属

学名：*Lactuca sativap* var. *asparaginap*

别名：茎用莴苣、莴苣笋

莴笋

形态：二年生草本。直根系，浅而密集。茎短缩。叶互生，披针形或长卵圆形等，色淡绿、绿或深绿，叶面平展或有皱褶，全缘或有缺刻。短缩茎随植株生长逐渐伸长和加粗，茎端分化花芽后，在花茎伸长的同时茎加粗生长，形成棒状肉质嫩茎。肉色淡绿、翠绿或黄绿色。圆锥形头状花序，花浅黄色。瘦果，黑褐或灰白色，附有冠毛。

分布：原产地中海沿岸。我国各地普遍栽培。

食用部位及方法：茎、叶。
鲜食、炒食均可。



生境：常见栽培。

科属：菊科莴苣属

学名：*Lactuca sativa* var. *capitata*

别名：包心生菜、西生菜

结球莴苣

形态：二年生草本。常作一年生栽培。株高20 ~ 30厘米。根为浅根系，须根发达，侧根再生能力强。茎短缩，叶互生，外叶展开，绿色，心叶抱合成叶球，叶片椭圆形，浅绿色，叶面平展或皱缩，叶缘波状或浅裂。叶球圆形、扁圆形或圆锥形，黄绿色、浅绿色或绿白色。头状花序，自花受粉，花冠黄色。瘦果灰白色或黑色，种子成熟时顶端有伞状冠毛。

分布：原产于地中海沿岸。我国各地有栽培。

食用部位及方法：球叶。可鲜食，也可炒食或做汤，是打火锅的主要菜料。



生境：常见栽培。

科属：菊科蜂斗菜属

学名：*Petasites japonicus*

别名：蛇头草、黑南瓜、南瓜三七、野金瓜头

蜂斗菜

形态：多年生草本。根茎短粗，周围抽生横走的分枝，全株被白色茸毛或绵毛。茎生叶苞片状。披针形。基生叶心形或肾形，于花后出现，直径12 ~ 15厘米，基部耳状深心形，边缘具不整齐锯齿；叶柄长达23厘米。花雌雄异株；头状花序排列成伞房状；雌花白色，雄花黄白色。瘦果线形。花果期4 ~ 5月。

分布：浙江、江西、安徽、福建、四川、湖北、陕西。

食用部位及方法：叶柄和初生花茎。余烫后，清水浸泡。可清炒、肉炒、凉拌等，亦可糖渍。

其他应用：全株药用，有健胃止咳、润肺、消炎功效。



生境：向阳山坡林下，溪谷旁潮湿草丛中。

科属：菊科千里光属

学名： *Senecio oldhamianus*

别名：猫耳朵、肥猪苗、肥猪菜

蒲儿根

形态：二年生草本。高30 ~ 70厘米。茎直立。基部叶丛生，肾圆形，长约2.5厘米，宽约3厘米，叶柄长约6厘米，基部具鞘；中部叶肾圆形至广卵状心形，先端短尖，有短柄；上部叶卵形，较小。头状花序，排列呈伞房状排列；舌状花冠橘黄色；管状花长约4毫米，顶端5裂。花果期4 ~ 8月。

分布：华东、中南、西南，以及陕西、甘肃。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后清水浸泡，可煮食或炒食。

其他应用：茎叶入药，具清热解毒功效。



生境：林下阴湿地区、水沟旁。

科属：菊科千里光属

学名： *Senecio scandens*

别名：九里明、九里光、黄花母、九岭光

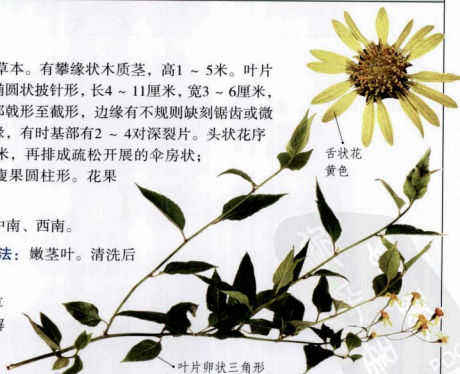
千里光

形态：多年生草本。有攀缘状木质茎，高1 ~ 5米。叶片卵状三角形或椭圆状披针形，长4 ~ 11厘米，宽3 ~ 6厘米，顶端渐尖，基部戟形至截形，边缘有不规则缺刻锯齿或微呈波状或近全缘，有时基部有2 ~ 4对深裂片。头状花序直径1 ~ 1.5厘米，再排成疏松开展的伞房状；舌状花黄色。瘦果圆柱形。花果期9 ~ 12月。

分布：华东、中南、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。清洗后煮食。

其他应用：全草入药，具清热解毒、明目、止痒功效。



生境：路边荒野。

科属：菊科豨薟属

学名： *Siegesbeckia orientalis*别名：豨薟草、火苋、粘糊菜、
黄花草、猪母菜

豨薟

形态：一年生草本。高50 ~ 100厘米。茎直立。枝上部密被灰白色长柔毛。叶对生，有柄；阔卵形或卵状三角形，长9 ~ 14厘米，宽4 ~ 9厘米，基部楔形，下延成翼柄，先端尖，叶缘有不规则的锯齿；通常上部叶逐渐变小，成长椭圆状披针形。头状花序顶生或腋生，排列成圆锥状；边缘为舌状花，黄色；中央为管状花。瘦果倒卵形。花期8 ~ 10月，果期9 ~ 12月。

分布：东北、华北、华东、华南、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫、清水浸洗后可炒食。

其他应用：全草入药，具祛风湿、利筋骨、降血压功效。



生境：山坡或路旁。

科属：菊科菊薯属

学名： *Smallanthus sonchifolius*

别名：雪莲果

菊薯

形态：多年生草本。株高可达3米，全株被粗毛。叶片极大，对生，卵状三角形，先端渐大，基部楔形，有不规则锯齿缘，叶柄两侧呈翼状。茎上部有分枝，顶生头状花序，黄色，由边缘的舌状花及花盘中央的管状花组成。花期秋季。

分布：南美安第斯山。我国有引种。

食用部位及方法：①块根。可鲜食、炒食及煮食，也可用于制作饮料及果冻等，较适合低血糖患者食用。②叶。干燥后可代茶泡饮。



生境：常见栽培。

科属：菊科苦苣菜属

学名： *Sonchus oleraceus*

别名：苦菜、滇苦菜、尖叶苦菜

苦苣菜

形态：一、二年生草本。有纺锤状根。茎中空，直立高50 ~ 100厘米。叶片柔软无毛，长椭圆状广倒披针形，长15 ~ 20厘米，宽3 ~ 8厘米，深羽裂或提琴状羽裂，裂片边缘有不整齐的短刺状齿至小尖齿；茎生叶片基部常为尖耳廓状抱茎，基生叶片基部下延成翼柄。头状花序直径约2厘米；舌状花黄色。瘦果倒卵状椭圆形。花果期3 ~ 10月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：幼苗、嫩叶。余烫后，清水漂洗半天除去苦味。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：全草药用，具清热解毒、祛湿、降压的功效。



生境：山坡、路边、荒野处。

科属：菊科兔儿伞属

学名：*Syneilesis aconitifolia*

别名：雨伞草、一把伞

兔儿伞



叶伞形，下垂

形态：多年生草本。高70 ~ 120厘米。

茎直立，单一，无毛，略带棕褐色。

根生叶1枚，幼时伞形，下垂。茎生

叶互生，叶片圆盾形，掌状分裂，直

达中心，裂片复作羽状分裂，边缘

有不规则的锐齿。头状花序多数，

密集成复伞房状，顶生。瘦果圆柱形。

花期7 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：东北、华北、华中及陕西、甘肃、贵州等地。俄罗斯、朝鲜及日本也有。

食用部位及方法：幼苗、嫩叶。余烫后炒食或凉拌。

生境：山坡、荒地、林缘或路旁。

科属：菊科蒲公英属

学名：*Taraxacum mongolicum*

别名：婆婆丁、姑姑英、黄花地丁

蒲公英

形态：多年生草本。叶倒卵状披针形、倒披针形或长圆状披针形，边缘具波状齿或羽状全裂，有时倒向羽状深裂或大头羽状深裂。花葶1至数个，与叶等长或稍长，头状花序，花黄色。瘦果倒卵状披针形，暗褐色。花期4 ~ 9月，果期5 ~ 10月。

分布：分布极广，我国大部分地区有野生。朝鲜、俄罗斯、蒙古也有分布。

食用部位及方法：嫩株。清洗余烫后可炒食、做汤。

其他应用：全草药用，具有清热解毒、消肿散结的功效。

叶羽状全裂



花黄色

生境：路边、沟边、宅旁及田野草地。

科属：菊科黄鹌菜属 学名： *Youngia japonica* 别名：野青菜、黄瓜菜、毛连连、黄花枝香草

黄鹌菜

形态：一、二年生草本。高10 ~ 80厘米。叶倒披针形，顶端钝圆或急尖，提琴状羽裂，顶端裂片较两侧裂片稍大，裂片边缘有不规则细齿，无毛或有稀疏细软毛，花茎上无叶或有1至数片退化至羽状分裂叶片。头状花序小。排列成聚伞状圆锥花序；花全为舌状，黄色。瘦果纺锤形。花果期4 ~ 9月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：幼苗、嫩叶。余烫后清水漂洗。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：全草药用，具清热解暑、利尿消肿的功效。



生境：山坡、路边，林下或林缘。

科属：旋花科打碗花属 学名： *Calystegia sepium* 别名：篱天剑、篱打碗花

旋花

叶基箭形
或戟形

形态：多年生草本。光滑无毛。茎缠绕，伸长，有细棱。叶三角状卵形或宽卵形，先端急尖或渐尖，叶基心形、箭形或戟形，两侧浅裂或全缘。花单生于叶腋，花梗通常长于叶柄；花冠通常为白色，有时为淡红色或紫色，漏斗状；长5 ~ 7厘米。蒴果卵形，长约1厘米，被宿存的苞片和萼片所包被。花期6 ~ 8月，果期8 ~ 10月。

分布：南北各省区均有。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，可炒食或做汤。

其他应用：根药用，有清热利湿、理气健脾的功效。



生境：山坡、路边草丛。

科属：旋花科打碗花属

学名：*Calystegia sepium* var. *japonica*

长裂旋花

形态：与原种旋花的主要区别在于：叶明显3裂，有伸展的侧裂片和长圆形先端渐尖的中裂片。

分布：湖北、湖南、江苏、浙江、贵州、云南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，炒食或做汤。

其他应用：根药用，有清热利湿、理气健脾的功效。



生境：路旁草丛、山坡荒地。

科属：旋花科马蹄金属

学名：*Dichondra repens*

别名：黄疸草、小蛤蟆碗、小铜钱草

马蹄金

形态：多年生草本。茎细长，匍匐地面，长至30厘米，节处着地生不定根。单叶互生，圆心形至肾形，先端圆形，有时微凹，全缘，基部深心形，上面绿色，光滑，下面浅绿色，秃净或有疏柔毛。花小，单生叶腋，花冠黄色。蒴果近球形。花期4月，果期7~8月。

分布：长江以南各省区。

食用部位及方法：嫩株。余烫后，可炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具有清热利湿、行气止痒、消炎解毒等功效。



生境：路边、草丛，墙下、石缝等阴湿处。

科属：旋花科鱼黄草属	学名： <i>Merremia hederacea</i>	别名：篱栏、篱栏网、鱼黄草、茛苳藤、小花山猪菜
		
鱼黄草 形态：一年生缠绕或匍匐草本。茎细长，有细棱。叶心状卵形，渐尖或长渐尖，基部心形或深凹，全缘或具不规则齿或3裂。聚伞花序腋生，有花3～5朵；花冠钟状，黄色，直径约1厘米。蒴果扁球形或宽圆锥形。花期7～11月。 分布：华南、西南。 食用部位及方法：嫩茎叶。可炒食、做汤或氽烫后加调料凉拌。 其他应用：全草入药，具清热解毒、利尿祛湿功效。		
生境：山坡路旁、疏林、草丛。		

科属：旋花科番薯属	学名： <i>Ipomoea aquatica</i>	别名：空心菜、通菜
蕹菜 形态：一年生或多年生蔓性草本。株高30～60厘米。茎扁圆形或近圆形，中空，匍匐生长，节上生根。单叶互生，椭圆状卵形、披针形或长三角形，顶端锐尖或渐尖，基部心形，戟形或箭形，全缘，绿色，具长柄。聚伞花序，腋生，花冠漏斗形，花白色。蒴果卵形，种子近圆形，黑褐色。 分布：长江流域以南各省区。我国南方各省以及非洲、东南亚均有栽培。 食用部位及方法：嫩茎叶可炒食、做汤。		
		
生境：水岸边、湿地及田边。		

科属：旋花科番薯属

学名：*Ipomoea batatas*

别名：地瓜、番薯、山药、甜薯

甘薯

形态：一年生草本。地下部分具圆形、椭圆形或纺锤形的块根，多分枝。叶片形状、色泽因品种而异，同一植株上也时有不同的叶形，常为宽卵形，全缘或3~5(~7)裂，裂片宽卵形、三角状卵形或线状披针形，基部心形或近于平截，顶端渐尖。聚伞花序腋生，常集成伞形，花冠粉红色、白色、淡紫色或紫色，钟状或漏斗状。蒴果。

分布：南美洲及大、小安列斯群岛，现世界各地广泛栽培。

食用部位及方法：①块茎。可做汤、蒸煮食用等。②叶。可炒食、做汤。

其他应用：①根、茎、叶可作饲料。②部分品种适合在农业观光园或专类园栽培观赏。



生境：常见栽培。

科属：禾本科稗属

学名：*Eleusine indica*

别名：蟋蟀草、油葫芦草、路边草、牛顿草

牛筋草

形态：一年生草本。茎秆丛生，斜升或斜倚，有的近直立，株高15~90厘米。叶片条形；叶鞘扁，鞘口具毛，叶舌短。穗状花序2~7枚，长3~10厘米，宽3~5毫米，呈指状排列在秆端；小穗成双行密生在穗轴的一侧，有小花3~6朵。颖果卵形，棕色至黑色，具明显的波状皱纹。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，可炒食。

其他应用：全草入药，具清热解暑、祛风利湿、散瘀止血的功效。



生境：山坡、路旁、田园

草丛。

科属：禾本科白茅属	学名： <i>Imperata cylindrica</i>	别名：白茅苳、丝茅、万根草
-----------	--------------------------------	---------------

白茅

形态：多年生草本。根茎密生鳞片。秆丛生，直立，高25～80厘米，具2～3节。叶片扁平，长5～60厘米，宽2～6毫米，先端渐尖，基部渐狭。圆锥花序圆柱状，长5～24厘米，宽1.5～3厘米。花果期5～9月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：①嫩芽。剥取嫩穰可食用。②地下根茎。肥大鲜嫩者可直接食用，或可与糖醋调料腌食，与肉类炖煮或做汤等。

其他应用：白茅根入药，具清热利尿、止血凉血的功效。



圆锥花序圆柱状

根茎

生境：山坡、路旁、田边及旷野草丛中。

科属：禾本科玉米属	学名： <i>Zea mays</i> var. <i>rugosa</i>	别名：蔬菜玉米、水果玉米
-----------	--	--------------



果穗

甜玉米

形态：一年生草本。根系强大，须根系。茎直立，基部茎节分蘖性强，易生不定根。叶对生，剑形，绿色，平行脉。雌雄同株异花，雄花序顶生，分散圆锥花序，雄花一般先于雌花十天开放，散布花粉，借风力传播。雌花序腋生，为肉穗花序，外裹有绿色苞叶，顶端苞叶长大。

分布：起源于美洲大陆。我国有引种，华南地区较多。

食用部位及方法：鲜果穗。可煮熟后食用或鲜食，也可制成不同风味的加工食品。



绿色苞叶

生境：常见栽培。

科属：景天科景天属

学名： *Sedum aizoon*

别名：景天三七、土三七

费菜

形态：多年生肉质草本。茎直立，株高20 ~ 50厘米。叶互生，近革质，狭披针形、椭圆状披针形至卵状倒披针形，先端渐尖，基部楔形，边缘有不整齐锯齿。聚伞花序顶生，分枝平展；花黄色，花瓣5。蓇葖果。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：北部和长江流域各省。俄罗斯乌拉尔至蒙古，以及日本、朝鲜也有。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后用清水浸泡，可炒食或凉拌。

其他应用：①全草入药，具有散淤，止血，安神的功效。②可用于园林绿化，适合植于路边、山石边等处。

叶革质

聚伞花序顶生

叶互生

生境：山坡岩石上、草丛中。

科属：景天科景天属

学名： *Sedum alfredii*

东南景天

形态：多年生草本。茎基部横卧，着地生根；花茎高10 ~ 20厘米，有分枝。叶互生，下部叶常脱落，条状楔形、匙形至匙状倒卵形，长1.2 ~ 3厘米，顶端钝，有时微缺，基部狭楔形，有距；蝎尾状聚伞花序，花多，花瓣黄色。蓇葖果斜叉开。花期4 ~ 5月，果期6 ~ 7月。

分布：华东、华中、华南、西南。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。开水余烫后，清水浸泡，可炒食、凉拌。

其他应用：全草入药，具清热解毒功效。

花多，黄色

叶匙形

生境：山坡林下阴湿处或岩石上。

科属：景天科景天属

学名： *Sedum emarginatum*别名：马牙半支、石上马牙苋、
酱瓣半支、狗牙瓣

凹叶景天

形态：多年生草本。植株细弱；茎高10 ~ 15厘米，倾斜，着地部分生有不定根。叶对生，匙状倒卵形至宽匙形，长10 ~ 20毫米，顶端凹缺，有时基部渐狭，近无柄，有短距。聚伞花序顶生，常3分枝，花无梗；花黄色，花瓣5；花药卵状，紫色。花期5 ~ 6月，果期7 ~ 8月。

分布：西南、西北和华东。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡。

可炒食、凉拌。

花瓣5，
黄色

其他应用：全草药用，
具清热解毒、利尿、平
肝功效。

叶片匙状
倒卵形

生境：生阴湿山坡岩石上。

科属：景天科景天属

学名： *Sedum makinoi*

别名：马牙半支、酱瓣草、山半支、石马齿苋

圆叶景天

形态：多年生草本。高15 ~ 25厘米。茎下部节上生根，上部直立。叶对生；叶片倒卵形至倒卵状匙形，长17 ~ 20毫米，先端钝圆，基部渐狭，有短距。聚伞状花序，花枝二歧分枝；花黄色，花瓣5，花药紫褐色。花期6 ~ 7月，果期7 ~ 8月。



分布：安徽、浙江等地。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。开水余烫后，清水浸泡。可炒食、凉拌。

其他应用：全草入药，具有清热解毒、凉血止血的功效。

生境：低山山谷林下阴湿处。

科属：景天科景天属

学名：*Sedum sarmentosum*

别名：狗牙齿、爬景天、三叶佛甲草、柔枝景天

垂盆草

形态：多年生肉质草本。不育枝匍匐生根，结实枝直立，长10～15厘米。叶3片轮生，倒披针形至长圆形，长15～25毫米，宽3～5毫米，顶端尖，基部渐狭，全缘。聚伞花序疏松，常3～5分枝；花淡黄色，花瓣5。花期5～6月，果期7～8月。

分布：南北各地都有分布。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡，可炒食、凉拌。

其他应用：全草入药，具清热解毒功效。



叶轮生



花淡黄色

生境：各地常见，野生于山坡岩石上。

科属：葫芦科冬瓜属

学名：*Benincasa hispida*

别名：枕瓜、白瓜、水芝、地芝

冬瓜

形态：一年生草质藤本。茎粗壮，多分枝。单叶互生，叶片纸质，稍软，肾状近圆形，5～7浅裂，有时达中裂，裂片阔三角形或卵形，先端急尖，基部深心形，弯缺近圆形，张开，边缘具小齿。花单性，花冠黄色，辐状。果实肉质，长圆形或近球形，幼时被长柔毛状硬毛，老时被白霜，种子多数。花果期夏秋季。

分布：热带亚洲、澳大利亚东部和马达加斯加。我国广泛栽培。

食用部位及方法：果。多用来煮汤。

其他应用：①茎、叶、果皮、果瓢及种子入药，具有清热止渴、化痰等功效。②多作蔬菜栽培，也常在观光园或专类园栽培观赏。



花冠黄色



叶纸质，稍软

果实肉质

生境：常见栽培。

科属：葫芦科冬瓜属

学名：*Benincasa hispida* var. *chieh-qu*

别名：毛瓜

节瓜

形态：一年生草质藤本。茎粗壮，多分枝。单叶互生，叶片纸质，稍软，肾状近圆形，5 ~ 7浅裂，有时达中裂，裂片阔三角形或卵形，先端急尖，基部深心形，弯缺近圆形，张开，边缘具小齿。花单性，雌雄同株，单生于叶腋，花冠黄色，辐状。果实肉质，果实较小，成熟时被糙硬毛，具种子多数。花果期夏秋季。

分布：广东、广西。

食用部位及方法：果。可炒食或煮汤。

其他应用：

多作蔬菜栽培，常在观光园或专类园中栽培观赏。



生境：常见栽培。

科属：葫芦科南瓜属

学名：*Cucurbita pepo*

别名：美洲南瓜、角瓜

西葫芦

形态：一年生蔓生草本。叶片纸质，坚挺，轮廓阔卵形或心形，裂片卵形或卵状三角形，先端锐尖，基部心形，边缘具不规则的锐齿。花大，单性，雌雄同株；雄花单生腋内，花冠黄色，钟形；雌花单生。果实形状、颜色和斑纹等均因品种不同而不同，种子多数，卵形或椭圆形。花期5～8月，果期7～9月。

分布：世界各地广泛栽培。

食用部位及方法：①幼果。可炒食。②种子。可炒食。

其他应用：种子可入药。



花冠黄色



果实

生境：温暖、潮湿、阳光充足处。

科属：葫芦科南瓜属

学名：*Cucurbita pepo* var.

黄金瓜

形态：一年生草本。根系较发达，茎矮，五棱形。叶片掌状，具深裂或浅裂，绿色，上常被白粉。雌雄同株异花，花单生，花冠黄色。果实长圆柱形或椭圆形，表面光滑，金黄色。种子扁平，灰白色或黄褐色。

分布：栽培种，原种产北美洲南部，我国19世纪中叶开始栽培。

食用部位及方法：果。可炒食、做汤、做馅等。



花单生

果实表面光滑，金黄色



叶掌状

生境：常见栽培。

科属：葫芦科南瓜属

学名：*Cucurbita moschata*

别名：倭瓜、番瓜、饭瓜、番南瓜

南瓜

形态：一年生蔓生草本。叶片纸质，阔卵形或卵状圆形，具5角或5浅裂，中裂片三角形，先端稍钝，边缘具小而密的细齿，基部心形。花单性，雌雄同株，雄花单生叶腋，花冠黄色，钟形，雌花单生，花梗短，花黄色。瓠果形状多种多样，常因品种而异，种子多数。花期5～9月，果期8～10月。

分布：原产美洲南部，世界各地普遍栽培。

食用部位及方法：① 果、嫩芽、花。可炒食、做汤等。② 种仁。晒干后可直接食用，或炒食。

其他应用：① 种子、茎及瓜蒂入药。② 部分大型品种常用于农业观光园。



生境：阳光充足的温暖之处。

科属：葫芦科黄瓜属

学名： *Cucumis sativus*

别名：青瓜

黄瓜

形态：一年生蔓生或攀缘草本。具卷须。叶片宽卵状心形，膜质，叶面粗糙，具浅裂，先端急尖或渐尖，基部弯缺半圆形。雌雄同株，花黄色。果实长圆形或圆柱形，熟时黄绿色，有清香。花果期夏季。

分布：园艺品种极多，我国各地均有栽培。

食用部位及方法：果。可直接食用，也可炒食、煮汤等。

其他应用：茎藤药用，具有消炎、祛痰的功效。



花黄色



果实圆柱形

生境：阳光充足的温暖之处。

科属：葫芦科绞股蓝属

学名： *Gynostemma pentaphyllum*

别名：七叶胆、小苦药、福音草、甘茶蔓、天堂草、超人参

绞股蓝

形态：多年生攀缘草本。茎纤细。卷须常二歧或不分叉。鸟足状复叶，具有3~9小叶，通常5~7；中央小叶较大，侧生小叶较小，卵状长圆形或长圆状披针形，先端渐尖，基部楔形，叶缘有锯齿，齿尖具芒。花单性异株，雄花、雌花均为圆锥花序；花冠淡绿色或白色。果实圆球形，熟时黑色。花期7~9月，果期9~10月。

分布：我国长江流域以南各省区。

食用部位及方法：嫩茎叶。可炒食或做汤。晒干还可代茶叶泡饮，能促消化和提高机体免疫功能。

其他应用：全草入药，具消炎解毒、止咳祛痰的功效。



叶卵状长圆形或长圆状披针形

叶缘有锯齿

生境：山坡疏林、路边灌丛或草丛。

科属：葫芦科葫芦属

学名： *Lagenaria siceraria*

别名：瓠



果实

葫芦

形态：一年生攀缘草本。叶片卵状心形或肾状卵形，不分裂或3~5裂，先端锐尖，边缘有不规则的齿，基部心形。花单生，雌雄同株，花冠黄色。果实初为绿色，后变白至黄色。种子白色。花期夏季，果期秋季。

分布：广植于世界热带至温带地区。

食用部位及方法：果。幼果可炒食。

其他应用：①成熟的果实从中部剖开可作水瓢。②花架、棚架、绿廊等处垂直绿化的优良材料，适合在庭院、公园及绿地栽培欣赏。



花单生

生境：温暖、阳光充足之处。

科属：葫芦科丝瓜属

学名：*Luffa acutangula*

别名：八角丝瓜

棱角丝瓜

形态：一年生攀缘藤本。叶片三角形或近圆形，通常掌状浅裂，顶端急尖或渐尖，具锯齿，基部深心形。雌雄同株，雄花常15 ~ 20朵，生于总状花序上，花冠黄色；雌花单生。果实圆柱状，直或稍弯，具棱，无绒毛，种子多数。花果期夏秋两季。

分布：全国各地均有分布，南方栽培较多。

食用部位及方法：果。幼果可蒸、炒或煮汤。

其他应用：可用于棚架、篱笆、栅栏等绿化观赏，也可用于瓜果专类园或农业观光园栽培。



果实圆柱状



叶掌状三裂



生境：高温及阳光充足之处。

科属：葫芦科马交儿属

学名：*Melothria indica*

别名：马交儿、野苦瓜、扣子草

老鼠拉冬瓜

形态：多年生柔弱草质藤本。具薯状块根，卷须不分叉。叶互生，三角状卵形、卵状心形或戟形，不分裂或3 ~ 5裂，全缘或有钝齿，基部戟形或截平；花雌雄同株，雄花单生或稀2 ~ 3朵生于总状花序上；花冠白色或淡黄色；雌花和雄花在同一叶腋内单生。果卵形或椭圆形，成熟后红色。花果期7 ~ 10月。

分布：华东、华南、西南地区。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，冷水漂洗，可炒食或凉拌。

其他应用：全草入药，具清热、利尿、消肿功效。



生境：山地林缘、沟边或村边等地，常攀缘于灌木上。

科属：葫芦科苦瓜属

学名： *Momordica charantia*

别名：凉瓜、癞葡萄、癞瓜

苦瓜

形态：一年生攀缘状柔弱草本。多分枝。叶柄短，叶片轮廓为卵状肾形或近圆形，膜质，5 ~ 7深裂，裂片卵状长圆形，先端多半钝圆形，稀急尖，基部弯缺或半圆形。雌雄同株，雄花单生，花冠黄色，裂片倒卵形；雌花单生。果实纺锤形或圆柱形，成熟后变橙黄，种子多数。花果期5 ~ 10月。

分布：亚洲热带地区，我国南北均有栽培。

食用部位及方法：果。可炒食或煮汤。

其他应用：观赏性强，适合用于小型棚架、绿篱、栅栏绿化环境，也常用于瓜果专类园。



生境：高温及光照充足之处。

科属：葫芦科佛手瓜属

学名： *Sechium edule*

别名：洋丝瓜

佛手瓜



形态：多年生宿根草质藤本。具块状根。叶膜质，近圆形，中间的裂片较大，侧面较小，先端渐尖，边缘有小细齿，基部心形，弯缺较深。雌雄同株，

雄花10 ~ 30朵生于总花梗上部组成总状花序，雌花单生，花冠黄色。果淡绿色，倒卵形，上有5条纵沟。花期7 ~ 9月，果期8 ~ 10月。

分布：原产南美洲。我国华南及西南有栽培。

食用部位及方法：果。可炒食或煮汤。

其他应用：有一定的观赏价值，可用于棚架、花架栽培观赏，也适合瓜果专类园栽培。



生境：温暖、湿润及阳光充足之处。

科属：葫芦科栝楼属

学名： *Trichosanthes anguina*

别名：蛇豆

蛇瓜

形态：一年生攀缘草质藤本。叶片膜质，圆形或肾状圆形，3 ~ 7浅裂至中裂，有时深裂，裂片多变，先端圆钝或阔三角形，叶基弯缺深心形。花雌雄同株，雄花组成总状花序，花冠白色，具流苏，与花冠裂片近等长。果实长圆形，常扭曲。花果期夏末及秋季。

分布：产于印度，我国各地栽培广泛。

食用部位及方法：果。可炒食或煮汤。

其他应用：适合在棚架、廊架、栅栏及科普专类园及农业观光园栽培观赏。



生境：高温、高湿及阳光充足之处。

科属：莎草科荸荠属

学名： *Eleocharis tuberosa*

别名：马蹄、乌芋、乌茨、藕脐、地栗、红慈姑、马薯

荸荠

形态：多年生水生草本。高30 ~ 100厘米。匍匐根茎细长，顶端膨大成球茎。秆丛生，圆柱状，高30 ~ 100厘米，圆柱形。无叶片，秆基部有叶鞘2 ~ 3。小穗顶生，圆柱状，长1.5 ~ 4厘米，直径5 ~ 6厘米，淡绿色，有多数花；基部2片鳞片无花，其余鳞片全有花。小坚果宽倒卵形，双凸状，花果期5 ~ 10月。

分布：全国各地广泛栽培。

食用部位及方法：球茎。

去皮，可鲜食、凉拌、炒食。具有清热解毒、降血压、利尿的功效。

球茎



生境：湖泊浅水、水田中。

科属：莎草科藨草属

学名： *Scirpus validus*

别名：管子草、莞蒲、冲天草、水文葱

水葱

形态：多年生水生草本。株高1 ~ 2米，平滑，基部有3 ~ 4个叶鞘。根状茎粗状而匍匐，须根多。叶片线形。聚伞花序简单或复出，假侧生，具4 ~ 13个或更多个辐射枝。小坚果倒卵形。花果期6 ~ 9月。

分布：东北，内蒙古、山西、陕西、甘肃、新疆、河北、江苏、贵州、四川、云南等地。朝鲜、日本、澳洲、南北美洲也有。

食用部位及方法：嫩笋芽、嫩秆。多用作配菜，也可炒食或做汤。

其他应用：① 茎入药。② 株形美观，观赏性佳，多用于布景。

叶片
线形

生境：水田中。

科属：蚌壳蕨科金毛狗属

学名：*Cibotium barometz*

别名：黄毛狗、猴毛头

金毛狗



形态：多年生草本。根状茎卧生，粗大，顶端生出一丛大叶，基部被有一大丛垫状的金黄色茸毛。叶片大，广卵状三角形，三回羽状分裂，下部羽片为长圆形，互生，一回小羽片线状披针形，长渐尖，羽状深裂几达小羽轴，末回裂片线形略呈镰刀形。叶几为革质或厚纸质。囊群盖成熟时张开如蚌壳，露出孢子囊群。

分布：云南、贵州、四川、广东、广西、福建、台湾、海南、浙江、江西及湖南等地。东南亚等地也有分布。

食用部位及方法：根状茎、叶柄。提取淀粉用于酿酒或食用。

其他应用：① 根状茎顶端的长软毛可入药。② 观赏性强，可盆栽或植于较阴蔽的环境下观赏。

生境：阴暗潮湿的山沟或林下荫处。

科属：薯蓣科薯蓣属

学名：*Dioscorea bulbifera*

别名：黄药子、天雷星、金毛狮子

黄独

形态：多年生缠绕藤本。块茎卵圆形，外皮黑褐色。叶互生；叶片宽卵圆形，全缘，顶端急尖，基部宽心形；叶脉7~9条，基出；叶腋内常有球形或卵形暗褐色珠芽。花单性，雌雄异株，花紫红色；雄花序穗状下垂，数个丛生叶腋；雌花序与雄花序相似。蒴果三棱状长圆形。花期7~9月，果期8~10月。

分布：华东、南至广东和西南各省区。

食用部位及方法：① 嫩茎叶。余烫、漂洗后，可炒食、凉拌或和面蒸食。

② 块茎。清水浸泡数日，可煮食或与肉类炒食。③ 珠芽。清水浸泡去苦味，可盐渍食用。

其他应用：根茎和珠芽入药，能清热解毒、祛湿散瘀、止血。



生境：河谷杂木林边缘。

科属：薯蓣科薯蓣属

学名： *Dioscorea japonica*.

别名：日本薯蓣、尖叶山药、尖叶怀山药、野山药、野番薯

尖叶薯蓣

形态：多年生草本。块茎圆柱形，单生或2 ~ 3个簇生，略扁。茎右旋，细长，光滑无毛。单叶互生，叶腋珠芽偶见；中部以上叶对生，叶片长椭圆状狭三角形，顶端锐尖，基部心形。花单性。雌雄异株，花被淡黄绿色；雄花序穗状下垂，数个丛生叶腋；雌花序与雄花序相似。蒴果三棱状扁球形。花期6 ~ 9月，果期7 ~ 10月。

分布：西南、华南、华中、华东。

食用部位及方法：块茎。

洗净后水浸数日，可煮食或与肉类炒食。



生境：向阳山坡或灌丛中或林下。

科属：薯蓣科薯蓣属

学名： *Dioscorea opposita*

别名：山药、淮山药、山薯

薯蓣

形态：多年生攀缘草本。地下茎圆柱形，单生或2 ~ 3个簇生，略扁，肉质，肥厚。茎右旋，叶腋间着生卵形青紫色珠芽。叶片三角状卵形至三角状广卵形，基部截状心形。花单性，雌雄异株，花被淡黄色；雄花序穗状，数个丛生叶腋，不下垂；雌花序与雄花序相似。蒴果三棱状球形。花期6 ~ 8月，果期8 ~ 10月。

分布：遍及全国各地。

食用部位及方法：①嫩叶。汆烫、漂洗后，可炒食、凉拌或和面蒸食。②块茎。清水浸泡数日，可煮食或与肉类炒食。③珠芽。清水浸泡去苦味，可盐渍食用。

其他应用：块茎入药，具滋养强壮、健脾补肺、固肾益精功效。



生境：向阳山坡或灌丛中或杂草丛中。

科属：薯蓣科薯蓣属

学名： *Dioscorea pentaphylla*

别名：五叶黄独

五叶薯蓣

形态：多年生草本。块茎陀螺形至卵形，单生或2 ~ 3个簇生，表面棕黑色。茎左旋，疏生短小皮刺。掌状复叶互生，小叶3 ~ 5枚，小叶披针形、椭圆形至倒卵形全缘；叶腋珠芽球形，黄棕色。花单性。雌雄异株；雄花序穗状再排列成圆锥花序，雌花序单生或再排列成圆锥花序。蒴果三棱状长椭圆形。花期7 ~ 9月，果期9 ~ 11月。

分布：江西南部、福建、台湾、广西、广东、云南、西藏东南部等地。

食用部位及方法：①嫩叶。汆烫、漂洗后，可炒食、凉拌或和面蒸食。②块茎。清水浸泡数日，可煮食或与肉类炒食。③珠芽。清水浸泡去苦味，可盐渍食用。

其他应用：根茎和珠芽民间代黄独入药，能清热解毒、祛湿散痰、止血。

生境：山谷沟边灌木丛中。



科属：杜鹃花科杜鹃花属

学名： *Rhododendron simsii*

别名：映山红、朱标花、长毛花、三月红

杜鹃

形态：落叶灌木。高约2米；枝条、苞片、花柄及花等均有棕褐色扁平的糙伏毛。叶纸质，卵状椭圆形，长2 ~ 6厘米，宽1 ~ 3厘米，顶端尖，基部楔形，两面均有糙伏毛，背面较密。花2 ~ 6朵簇生于枝端；花冠鲜红或深红色，宽漏斗状，长4 ~ 5厘米。蒴果卵圆形。花期4 ~ 5月，果期10月。

分布：长江流域，东至台湾、西南达四川、云南。

食用部位及方法：花。余烫，清水漂洗。可炒食、做汤或拖面油炸。

其他应用：根、叶、花可供药用，根可治风湿性关节炎，叶和花可治支气管炎。



生境：山坡、丘陵灌丛中。

科属：杜仲科杜仲属

学名：*Eucommia ulmoides*

别名：丝棉树

杜仲



形态：落叶乔木。高达20米。叶椭圆形、卵形或矩圆形，薄革质，先端渐尖，基部圆形或阔楔形，边缘有锯齿，背面有柔毛。花生于当年枝的基部，先于叶或与叶同时开放，单性，雌雄异株。果长椭圆形。花期4月，果期9～10月。

分布：陕西、甘肃、河南、湖北、四川、云南、贵州、湖南及浙江等地。

食用部位及方法：嫩芽。称“棉芽”，可炒食、做汤等。

其他应用：① 树皮入药，能补肝肾、强筋骨。② 可作行道树或风景树种。

生境：山坡疏林。

科属：大戟科铁苋菜属

学名：*Acalypha australis*

别名：血见愁、海蚌念珠、叶里藏珠

铁苋菜

形态：一年生草本。高30～50厘米，被柔毛。

茎直立，多分枝。叶互生，椭圆状披针形，长2.5～8厘米，宽1.5～3.5厘米，顶端渐尖，基部楔形。叶脉三出。花序腋生，有叶状肾形苞片1～3，不分裂，合时如蚌，通常雄花序极短，着生在雌花序上部。蒴果小，钝三棱形。花期6～8月，果期8～11月。

分布：长江以南和黄河中下游、沿海，西南、华南各省区均有分布。

食用部位及方法：嫩苗。清洗后可炒食。

其他应用：全草药用，具清热解毒、利水消肿的功效。



生境：常见于山坡、沟边、路旁、田野。

科属：大戟科木薯属

学名： *Manihot esculenta*

别名：树葛

木薯

形态：直立灌木。株高1.5 ~ 3米。块根圆柱状。

叶纸质，轮廓近圆形，掌状深裂几达基部，裂片倒披针形至狭椭圆形，顶端渐尖，全缘。

圆锥花序顶生或腋生，苞片条状披针形，花萼带紫红色且有白粉霜。蒴果。花期9 ~ 11月。

分布：原产巴西，现热带地区广泛种植。

食用部位及方法：块根。含氰酸毒素，需经处理后方可食用，部分低毒品种去皮后即可除毒。

其他应用：① 块根含有淀粉，可用作工业原料。

② 适合用于园林绿化。



生境：高温及阳光充足之处。

科属：大戟科叶下珠属

学名： *Phyllanthus urinaria*别名：珍珠草、珠子草、夜合草、
阴阳草、油柑草

叶下珠

形态：一年生草本。高约30厘米。茎直立，通常带紫红色。单叶互生，二列，形似复

叶，长椭圆形，长0.5 ~ 1.5厘米，宽0.2 ~ 0.5厘米，顶端钝或有小尖头，

基部圆形，偏斜，背面灰白色，两面无毛。花单

性同株，雄花2 ~ 3朵，簇生于茎上部叶腋，雌花单生叶腋。

蒴果无柄，叶下二列着生，近圆形，赤褐色，表面有小鳞状凸起物。花期6 ~ 8月，果期9 ~ 10月。

分布：华东至广东、海南等地均有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。焯烫后，清水漂洗，可炒食。

其他应用：全株入药，有清肝明目、收敛利水、解毒消积作用。



生境：山坡或路旁野生。

科属：大戟科守宫木属

学名：*Sauropus androgynus*

别名：天绿香、木枸杞、树仔菜、泰国枸杞



守宫木

形态：灌木。株高1 ~ 2米。叶在小枝上排成2列，厚纸质，长卵形或长椭圆形，顶端钝或急尖，基部阔楔形。总状花序腋生，雄花花萼黄红色，盘状，6浅裂；雌花花萼片红色，2轮。蒴果近球形，成熟时白色。花果期4 ~ 12月。

分布：海南有野生，其他各地为栽培种。亚洲南部及东南部也有分布。

食用部位及方法：嫩枝、叶。可炒食或煮汤，具清香。但研究表明，有规律食用守宫木会出现慢性呼吸困难以及严重的肺功能障碍，建议慎食，宜煮熟食用，尽量少食或不食。

生境：林下、路旁、山脚草丛中。

科属：壳斗科栲属

学名：*Castanopsis carlesii*

别名：小红栲

米楮

形态：乔木。高达25米，胸径约1米，树皮灰白色。叶片薄革质，卵形、卵状披针形，长6~8厘米，宽2~3厘米，先端尾尖或长渐尖，基部楔形，全缘或中部以上有2~3锯齿。雄花序单一或有分枝；雌花生于总苞内。壳斗近球形，不规则瓣裂，苞片贴生，鳞片状，排列成间断的6~7环；坚果卵圆形。花期3~4月，果期翌年10月。

分布：东南沿海各省。

食用部位及方法：果。除去果皮，可直接食用或炒食等。

叶先端长渐尖

生境：丘陵及海拔1000米以下山地。

科属：壳斗科栲属

学名：*Castanopsis sclerophylla*

别名：楮栗、楮树

苦楮

形态：乔木。高达20米；树皮深灰色，纵裂；幼枝无毛。叶椭圆状卵形或椭圆形，长5~15厘米，宽3~6厘米，顶端渐尖或短尖，基部楔形或圆形，边缘或中部以上有锐锯齿，叶背有银灰色鳞秕，有光泽。直立柔荑花序，雄花常3朵聚生；雌花单生于总苞内。壳斗杯形，幼时全包坚果。成熟时包围坚果3/4~4/5，苞片三角形，顶端针刺形，排列成4~6个同心环带；坚果褐色，有细毛。花期4~5月，10月果熟。

分布：华东、华中、华南地区。

食用部位及方法：果。除去果皮，磨粉，浸水除去涩味。可制成“苦楮豆腐”或粉皮食用，可直接烧食或晒干后再烧食，也可干炒食用。

顶端
渐尖

柔荑花序

生境：丘陵及海拔1000米以下山地。

科属：壳斗科栎属

学名： *Quercus fabri*

别名：金刚栎、柞子树

白栎

形态：落叶乔木。高达20米；小枝密生灰色褐色茸毛。叶倒卵形，倒卵状椭圆形，长7 ~ 15厘米；顶端钝，基部楔形至窄圆形，缘有波状粗钝齿，背面灰白色，网脉明显，侧脉8 ~ 12对；叶柄短。苞片披针形，排列紧密。坚果长椭圆形，长1.5 ~ 1.8厘米。花期5月，果期10月。

分布：长江流域，华南、西南地区。

食用部位及方法：坚果。去壳后将种子磨成粉，浸水除去涩味，做成“白栎豆腐”或粉丝、粉皮食用，可直接烧食或晒干后再烧食。

其他应用：果实的虫瘿入药，对咳嗽气喘、慢性支气管炎有疗效。

花序

叶倒卵形

生境：低山丘陵和山地杂木林中。

科属：壳斗科栎属

学名： *Quercus serrata* var. *brevipetiolata*

别名：短柄枹栎

短柄枹

形态：落叶乔木。高达15 ~ 20米，树皮暗灰褐色，不规则深纵裂。幼枝有黄色茸毛，后变无毛。单叶互生，叶集生在小枝顶端，叶片较短窄；叶柄较短或近无柄。

叶片长椭圆状披针形或披针形，叶边缘具粗锯齿，齿端微内弯，叶片下面灰白色，被平伏毛。雄花序长5 ~ 6厘米；雌花序长不及1厘米。

小苞片卵状三角形；坚果较短。花期4 ~ 5月，果实翌年10月成熟。

分布：山东、河南、陕西、甘肃以南及长江流域各省。

食用部位及方法：果。除去果皮，磨粉，浸水除去涩味。可做豆腐或粉皮食用，可直接烧食或晒干后再烧食。

花序

生境：丘陵山区落叶阔叶林中。

叶近无柄

叶边缘具粗锯齿

科属：灵芝科灵芝属

学名：*Ganoderma lucidum*

别名：灵芝草、木灵芝、赤芝

灵芝

形态：子实体伞状，菌盖硬木质，肾形或半圆形，由黄色变成红褐色，因品种不同而颜色各异，菌盖具光泽，有环状棱纹和辐射状皱纹，菌肉白色至淡褐色，盖下面白色，后变为浅褐色，有细密管状孔洞，内生孢子。菌柄侧生，紫褐色，坚硬。

菌盖
肾形

分布：东北、华北、华南及西南等地。

食用部位及方法：子实体。多作保健品食用，可煲汤、炖肉等，量不宜过多，也可经深加工后食用。



菌柄

生境：腐生于栎及其他阔叶树的根部或枯干上。

科属：龙胆科睡菜属

学名：*Menyanthes trifoliata*

别名：绛菜、瞿菜、醉草、水胡豆

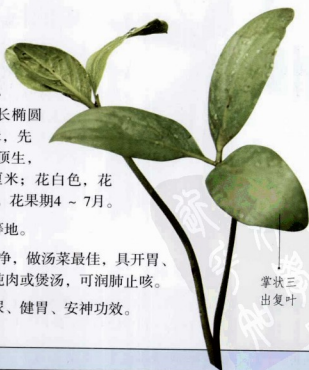
睡菜

形态：多年生沼生草本。高20 ~ 30厘米。掌状三出复叶，于根茎的上部生出，有长柄；小叶无柄，叶片较厚，稍呈肉质，长椭圆形，长4 ~ 8厘米，宽2 ~ 4.5厘米，先端钝尖，边缘微波状。总状花序顶生，花茎单一，圆柱形，高25 ~ 35厘米；花白色，花冠漏斗状。蒴果球形，成熟时2裂。花果期4 ~ 7月。

分布：东北、云南、四川、贵州等地。

食用部位及方法：①嫩茎叶。洗净，做汤菜最佳，具开胃、安神、降血压功效。②根。去须炖肉或煲汤，可润肺止咳。

其他应用：全草入药，具清热利尿、健胃、安神功效。

掌状
三出复叶

生境：沼泽、浅水地区。

科属：龙胆科荇菜属

学名： *Nymphoides peltatum*

别名：荇菜、水荷叶、大紫背浮萍、水镜草、水葵

荇菜

形态：多年生水生草本。茎圆柱形，多分枝，沉没水中，具不定根，水底泥中生横生匍匐根状茎。叶漂浮水面，近圆形或圆形，先端圆，基部深心形，全缘或微波状，上面粗糙，下面带紫色，密被腺点；叶柄基部变宽抱茎。花黄色，簇生叶腋生。蒴果长椭圆形。花期7～8月，果期8～9月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后清水漂洗。可炒食、凉拌、和面蒸食，也可晒成干菜。

其他应用：全草入药，具发汗、透疹、清热、利尿的功效。

花黄色



生境：池沼或不甚流动的河流、溪沟中。

科属：龙胆科獐牙菜属

学名： *Swertia bimaculata*

别名：大苦草、黑节苦草、囊衣草、双点獐牙菜

獐牙菜

形态：多年生草本。高50～100厘米；茎圆柱形，稍具棱。单叶对生，基部叶片长圆形，长4～12厘米，宽1.5～5厘米，叶柄可长达9厘米，花时枯萎；茎生叶卵状椭圆形至卵状披针形，长3～10厘米，宽1.5～3.5厘米，顶端渐尖，基部宽楔形或圆形，无柄或有短柄。聚伞花序顶生或腋生；花直径2～2.5厘米，花淡绿色，具紫色小斑点，中部有2黄色大斑点；蒴果长卵形。花期9～10月，果期11月。

分布：华东、华中、华南、西南、华北及甘肃、陕西等省。

食用部位及方法：嫩根。洗净，余烫后，再冷水过凉。可加调料凉拌，或炒食。

其他应用：全草入药，具有清热、健胃、利湿的功效。

聚伞花序



中部有黄色大斑点



单叶对生

生境：海拔1500米以下山坡灌草丛中或山谷溪边。

科属：里白科芒萁属	学名： <i>Dicranopteris pedata</i>	别名：铁狼萁、芒萁骨
-----------	---------------------------------	------------

芒萁

形态：多年生草本。根状茎细长横走。叶片疏生，叶轴1 ~ 3回二叉分枝，各回分叉处两侧各有1片平展的宽披针形的羽状托叶；末回羽片披针形，向先端变狭，尾尖，篦齿状羽裂几达羽轴；叶片下面多少呈灰白色或灰蓝色。孢子囊群小，生于每组侧脉的上侧小脉的中部，有孢子囊5 ~ 7枚。

分布：长江流域及华南、西南等省区。

食用部位及方法：嫩叶。水煮去涩后炒食。

其他应用：根茎入药，具活血、止血、解热、利尿功效。



生境：山坡疏林、灌丛等酸性土壤处。

科属：苦苣苔科半蒴苣苔属	学名： <i>Hemiboea henryi</i>	别名：山白菜、石麦菜、降龙草
--------------	----------------------------	----------------

半蒴苣苔

形态：多年生草本。叶对生，肉质，菱状卵形、菱状椭圆形或长椭圆形，长4 ~ 25厘米，宽2 ~ 11厘米，先端急尖或渐尖，基部楔形下延，全缘或有波状钝齿。花序腋生，花冠白色或带粉红色。蒴果长约2厘米，近镰刀形。花期8 ~ 9月，果期9 ~ 11月。

分布：华东、华中、华南、西南地区，甘肃、陕西南部。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，用清水浸洗除去苦味，可炒食或凉拌。

其他应用：全草药用，有清热解毒、利尿的功效。



生境：丘陵和山地林下或沟边岩石处。

科属：藤黄科金丝桃属

学名：*Hypericum ascyron*

别名：红旱莲、湖南连翘、金丝蝴蝶

黄海棠

形态：多年生草本。高达1米。茎直立，具4棱。叶卵状披针形，长5 ~ 9厘米，宽约2厘米，先端渐尖，基部抱茎，两面都有黑色小斑点。聚伞花序顶生；花金黄色，萼片、花瓣各5，宿存；雄蕊5束；花柱5，中部以上5裂。蒴果圆锥形。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：东北、黄河和长江流域。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫，清水浸泡除去苦涩味，可炒食。

其他应用：黄海棠地上部分入药，具平肝，凉血止血，清热解毒功效。



生境：山坡林下、草丛中。

科属：齿菌科猴头菌属

学名：*Hericium erinaceus*

别名：猬菇

猴头菌

形态：子实体单生，椭圆形至球形，常常纵向伸长，两侧收缩，团块状。悬于树干上，少数座生，初肉质，后变硬，个别子实体干燥后菌肉有木栓化倾向，有空腔，松软。新鲜时白色，有时带浅玫瑰色，干燥后黄色至褐色。具菌刺，针形，末端渐尖，直或稍弯曲，下垂，单生于子实体表面之中，下部、上部刺退化或发育不充分。孢子近球形，无色，光滑。

分布：东北、华北、西南及甘肃、上海、浙江、河南、广西、西藏等地。

食用部位及方法：子实体。清水浸泡20分钟左右，挤干水分，切片，可与肉炒食，也可炖汤。

子实体团块状



生境：栎等阔叶树立木或腐木上，少生于倒木。

科属：唇形科风轮菜属

学名：*Clinopodium umbrosum*

别名：蜂窝草、节节草、苦地胆

风轮菜

花密集

形态：多年生草本。高20 ~ 70厘米，有香气。茎四棱形，多分枝，被柔毛。叶对生，卵形，长1 ~ 5厘米，宽0.5 ~ 2.5厘米，边缘有锯齿，两面均有毛。轮伞花序多花密集，生于叶腋或枝顶；花冠淡红色或紫色，二唇形。小坚果棕黄色，宽卵形。

花期7 ~ 8月，果期9 ~ 10月。

分布：华东、华中、华南、西南地区。

食用部位及方法：嫩茎叶。

余烫后，清水浸泡除去苦味，可凉拌或炒食。

其他应用：全草入药，具清热解毒、凉血止血功效。

叶对生，卵形

生境：山坡、草地、路边上。

科属：唇形科香薷属

学名：*Elsholtzia ciliata*

别名：紫花香薷、蜜蜂草、香茸、香菜

香薷

形态：一年生芳香草本。高达90厘米。茎直立，四棱形，紫褐色，多分枝，有短柔毛。叶对生，有细柄，窄卵形或卵状长圆形，长2 ~ 6厘米，宽1 ~ 2.5厘米，先端渐尖或长渐尖，基部宽楔形或楔形，边缘有锯齿。穗状花序顶生，偏向一侧，长2 ~ 5厘米；花淡紫色或红紫色。小坚果长圆形。花期9 ~ 10月，果期10 ~ 12月。

分布：除新疆、青海外，几乎遍及全国。

食用部位及方法：①嫩叶。

余烫后，清水浸

泡，可炒食、

凉拌或酱渍食用。②花。可与糯米煮粥，味醇香。

其他应用：全草药用，具解暑、发汗、利尿功效。

花淡紫色

边缘有锯齿

生境：路旁、山坡、荒地、林内、河岸。

科属：唇形科野芝麻属

学名：*Lamium amplexicaule*

别名：佛座、珍珠莲、接骨草、龙床草

宝盖草

形态：一年生直立草本。茎软弱，方形，常带紫色，高10 ~ 60厘米。叶肾形或圆形，基部心形或圆形，边缘有圆齿和小裂，两面均有毛；根出叶有柄，茎生叶无柄，基部抱茎。花轮有花2至数朵，花无柄，腋生，无苞片；花冠紫红色。小坚果长圆形。花期3 ~ 4月，果期6月。

分布：东北、华东、华南、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸洗除去苦涩味，可炒食。

其他应用：全草入药，具滋阴润燥、润肺利咽、清热解毒的功效。



生境：路边、荒地。

科属：唇形科野芝麻属

学名：*Lamium barbatum*

别名：白麻草、吸吸草、糯米饭花

野芝麻

形态：一年生草本。茎高25 ~ 100厘米。叶卵状心形至卵状披针形，两面疏生柔毛；叶柄长1 ~ 7厘米。轮伞花序有花4 ~ 14，生在茎的上部叶腋，苞片线形，花冠白色，长2 ~ 3厘米，上唇直伸，下唇中裂片倒肾形，顶端深凹。小坚果倒卵形，具3棱。花果期3 ~ 6月。

分布：东北、华北、华东、华中，以及四川、贵州等地。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，冷水过凉，可凉拌或做汤。

其他应用：全草药用，具有清肺、理气、活血功效。



生境：阴湿的路旁、山脚或林下。

科属：唇形科益母草属

学名： *Leonurus artemisia* var. *albiflorus*

别名：白花益母草、玉容草、白花茺蔚

缬菜

形态：一年或二年生草本。茎高30 ~ 120厘米，有倒生的白毛。叶对生，茎下部的叶卵形，掌状3全裂，中裂片有3小裂，两侧裂片有1或2小裂；花序上的叶线形或线状披针形，全缘或有少数齿。轮伞花序腋生，花白色。小坚果平滑，长圆状三棱形。花果期6 ~ 10月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，清水浸洗，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：全草可入药，具活血、祛瘀、调经功效。

生境：山野荒地、草地、林缘等。



花白色

科属：唇形科地笋属

学名： *Lycopus lucidus* var. *hirtus*

别名：硬毛地瓜儿苗、方便草、土生地、银条菜

硬毛地笋

形态：多年生草本。根状茎横走，白色，顶端肥大呈圆柱形。茎高80 ~ 120厘米，四棱形，节上带红紫色，棱上有多节短硬毛，节上密生硬毛。叶近无柄，披针形，长4 ~ 10厘米，宽1 ~ 3厘米，先端渐尖，基部渐狭，边缘有锐锯齿。轮伞花序近球形，生于叶腋；花冠白色或淡紫色。果卵状四边。花期7 ~ 10月，果期9 ~ 11月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：① 幼苗。余烫后，可凉拌、炒食。② 嫩根茎。盐渍或做酱菜或腌泡菜，亦可炖肉、炖鸡。

其他应用：肉质根茎入药，具化淤止血、益气利水功效。

生境：湿地、田边、沟边。



科属：唇形科荆芥属

学名：*Nepeta cataria*

别名：香薷、小荆芥、大茴香、樟脑草

荆芥

形态：多年生草本。基部常木质化。叶卵状至三角状心脏形，先端钝至锐尖，基部心形至截形，边缘具粗圆齿或锯齿，草质，上面黄色，下面略发白。聚伞状花序，下部的腋生，上部的组成圆锥花序，花冠白色，下唇有紫点。花期7～9月，果期9～10月。

分布：新疆、甘肃、陕西、河南、山西、山东、湖北、贵州、四川及云南等。中南欧经阿富汗向东一直分布到日本，在美洲及非洲南部逸为野生。

食用部位及方法：叶。多用作调料，也余烫后凉拌食用。



生境：宅旁或灌丛中。

科属：唇形科香茶菜属

学名：*Rabdosia amethystoides*

别名：铁棱角、棱角三七

香茶菜

形态：多年生直立草本。茎高30～100厘米，四棱形，有倒向多节卷曲柔毛。叶片卵形至披针形，长2～11厘米，宽0.8～4.5厘米。聚伞花序多花，组成顶生疏散的圆锥花序，花冠白色，上唇带紫蓝色。小坚果卵形。花果期8～11月。

分布：华东、华中、华南地区，以及贵州省。

食用部位及方法：嫩叶。余烫，可凉拌或炒食。

其他应用：全草入药，有清热利湿、活血破淤、解毒的功效。



生境：林下或草丛湿润处。

科属：木通科木通属	学名： <i>Akebia quinata</i>	别名：五叶木通、吊朴藤、六月炸、野香蕉
-----------	---------------------------	---------------------

木通

形态：落叶缠绕木质藤本。幼枝带紫色，老枝密布皮孔。叶簇生在短枝上，小叶5，倒卵形或椭圆形，顶端微凹，并有细尖，全缘，表面深绿色，背面绿白色。总状花序腋生。雌花紫红色，生于花序基部，雄花紫红色，较小，生于花序上端。果椭圆形，初时绿白色，熟时暗红色，纵裂，现出白瓢；种子多数，黑色。花期4月，果期8月。

分布：长江流域各省，西至四川，南至广东、西北至陕西的大片区域。

食用部位及方法：① 幼芽、嫩叶。开水烫过，清水浸泡6小时，沥干水分后炒食，或凉拌。② 果。可直接食用，也可酿酒。

其他应用：果实和茎藤均可入药，具消炎利尿、通乳效用。



生境：山坡、林缘的灌木丛中，缠绕于其他植物体上。

科属：木通科木通属

学名：*Akebia trifoliata*

别名：八月炸、三叶拿绳、八月瓜藤

三叶木通

形态：落叶或半常绿缠绕灌木。高6 ~ 10米，全体无毛。掌状复叶，小叶3片，纸质，卵圆形或卵形，先端凹缺，基部圆形，边缘具不规则浅波齿，背面灰绿色。总状花序腋生。雌花红褐色，生于花序基部，雄花暗紫色，较小，生于花序上端。果肉质，椭圆形，橘黄色。花期3 ~ 4月，果期10 ~ 11月。

分布：华东、华南、华中、西南等地。



掌状复叶，
小叶3片



花红褐色

食用部位及方法：① 幼芽、嫩叶。开水余烫后，置清水中浸泡6小时，沥干水分后炒食，或凉拌。② 果。可直接食用，也可酿酒。

其他应用：木质根茎入药，具泻火行水、通利血脉功效。

生境：山坡荒地半阴处。

科属：豆科金合欢属

学名：*Acacia pennata*

别名：加力酸藤、臭菜、南蛇簕藤

羽叶金合欢

形态：攀缘多刺木质藤本。小枝和叶轴都有锈色短柔毛。二回羽状复叶，羽片22 ~ 30对；小叶密集，30 ~ 50对，线形，长8 ~ 10毫米，宽约1毫米，先端钝尖，基部截形。头状花序直径约1厘米，单生或2 ~ 4个组成顶生或腋生圆锥花序，花冠白色。荚果带状，长10 ~ 20厘米。花期3 ~ 10月，果期7月至翌年4月。

分布：福建、湖南、广东、广西、云南、海南。

食用部位及方法：嫩稍。余烫后凉拌，或直接炒食

其他应用：树皮含单宁，入药有解热、散血之功效。



羽状复叶



荚果

生境：山坡疏林边缘活水旁树丛中。

科属：豆科合萌属 学名：*Aeschynomene indica* 别名：田皂角、合明草、水皂角、野皂角

合萌

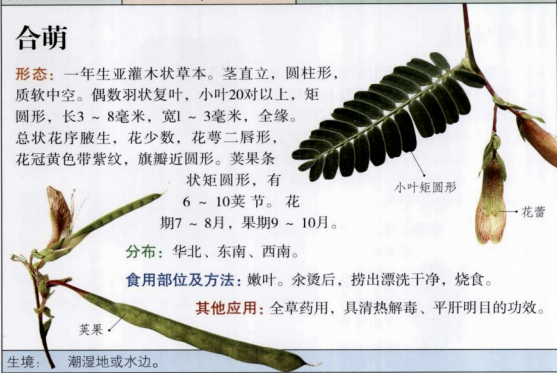
形态：一年生亚灌木状草本。茎直立，圆柱形，质软中空。偶数羽状复叶，小叶20对以上，矩圆形，长3 ~ 8毫米，宽1 ~ 3毫米，全缘。总状花序腋生，花少数，花萼二唇形，花冠黄色带紫纹，旗瓣近圆形。荚果条

状矩圆形，有6 ~ 10荚节。花期7 ~ 8月，果期9 ~ 10月。

分布：华北、东南、西南。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，捞出漂洗干净，烧食。

其他应用：全草药用，具清热解毒、平肝明目的功效。



生境：潮湿地或水边。

科属：豆科合欢属 学名：*Albizia kalkora* 别名：山槐

山合欢

形态：落叶乔木。高4 ~ 15米。2回羽状复叶，羽片2 ~ 3对，小叶5 ~ 14对，线状长圆形，长1.5 ~ 4.5厘米，宽1 ~ 1.8厘米，顶端圆形而有细尖，基部近圆形，偏斜，中脉显著偏向叶片的上侧，两面密生短柔毛。头状花序，2 ~ 3个生于上部叶腋或多个排成顶生伞房状；花白色。荚果长7 ~ 17厘米，宽1.5 ~ 3厘米，深棕色。花期5 ~ 7月，果期9 ~ 11月。

分布：华北、华东、华南、西南及陕西、甘肃等地。

食用部位及方法：嫩芽。余烫后，清水浸泡。挤去水分后炒食或油炸，也可腌制后食用。

其他应用：①种子可榨油。②根及树皮药用，有补气活血、消肿止痛之效用。



生境：溪沟边、路旁和山坡上。

科属：豆科决明属

学名： *Cassia sophora*

别名： 苕芒决明、野苦参、豆瓣叶、苦参

槐叶决明

形态：灌木或亚灌木。高1 ~ 2米。叶长9 ~ 15厘米，小叶4 ~ 9对，椭圆状披针形，顶端小叶稍大，先端急尖，有时短渐尖，基部圆形，两面近无毛，边缘有短柔毛；小叶柄短，长约1毫米；叶柄长3 ~ 5厘米。伞房状花序腋生或顶生，少花；花黄色。荚果长5 ~ 10厘米，

宽0.5 ~ 1厘米，无毛，成熟时多少肿胀，近圆筒形。花期7 ~ 9月，果期10 ~ 12月。

分布：西南、华南、华中、华东。

食用部位及方法：嫩叶、幼果。余烫后，清水浸泡半日。可炒食或盐渍。不宜多食。

其他应用：根入药，具健胃、强壮利尿功效。

生境：荒坡或路旁。



花黄色



荚果

科属：豆科黄檀属

学名： *Dalbergia hupeana*

别名： 檀树、不知春

黄檀

形态：落叶乔木。高10 ~ 17米；树皮灰色。羽状复叶有小叶9 ~ 11，长圆形或宽椭圆形，长3 ~ 5.5厘米，宽1.5 ~ 3厘米，顶端钝，微缺，基部圆形；叶轴与小叶柄有白色疏柔毛；托叶早落。圆锥花序顶生或生在上部叶腋间；花冠淡紫色或白色。荚果长圆形，扁平，长3 ~ 7厘米，种子1 ~ 3颗。花果期7 ~ 10月。

花冠淡紫色

分布：安徽、浙江、江西、福建、湖北、湖南、广东、广西、贵州、四川等。

食用部位及方法：嫩芽。余烫，浸泡后可炒食或与肉同煮食，亦可晒干后烹制。

其他应用：①果实可榨油。②根与叶可入药，具有清热解毒、消肿止血之效。

生境：山林、灌木丛中

或多石山坡、山沟溪旁。



荚果扁平



科属：豆科黄檀属	学名： <i>Dalbergia odorifera</i>	别名：降香、降香檀、花梨、花梨母、降香木、香红木
----------	--------------------------------	--------------------------

降香黄檀



形态：半落叶乔木。高10 ~ 20米。树冠广伞形；树皮浅灰黄色，略粗糙。奇数羽状复叶，长15 ~ 26厘米；小叶9 ~ 13，近纸质，卵形或椭圆形，长3.5 ~ 8厘米，宽1.5 ~ 4.0厘米，先端急尖、钝尖，基部圆形或宽楔形。圆锥花序腋生，由多数聚伞花序组成，长4 ~ 10厘米；花淡黄色或乳白色。荚果舌状，长椭圆形，扁平，不开裂。花期4 ~ 5月，果期10 ~ 11月。

分布：原产广东地区，现在亚热带地区有引种。

食用部位及方法：嫩芽。余烫，浸泡后炒食或与肉同煮食，亦可晒干。

其他应用：① 果实可榨油。② 心材有香气，可做香料的原料。亦可药用，为优良镇痛剂。

生境：海拔600米以下山坡、疏林地带。

科属：豆科大豆属	学名： <i>Glycine max</i>	别名：毛豆、枝豆
----------	------------------------	----------

菜用大豆

形态：一年生草本。根系发达。茎直立或半直立，强韧，圆形而有不规则棱角，被灰白至黄褐色茸毛，嫩茎绿或紫色，绿茎开白花，紫茎开紫花，老茎灰黄或棕褐色。初生单叶一对，互生，以后为三出复叶，小叶卵形。叶柄基部有三角形托叶一对。叶面被茸毛或无，短总状花序，腋生或顶生，花小，白或紫色，自花授粉。荚果半月形，扁平，密布茸毛，黄绿色，含种子1 ~ 4粒。种子椭圆或圆形，淡黄色。

分布：长江流域及西南地区普遍栽培。

食用部位及方法：种子。可炒食、凉拌，加工制罐头或速冻。干豆还可做豆腐或生豆芽。



生境：常见栽培。

科属：豆科鸡眼草属	学名： <i>Kummerowia striata</i>	别名：蚂蚁草、小关门、关门草、莲子草
-----------	-------------------------------	--------------------

鸡眼草

形态：一年生草本。茎直立或平卧，常铺地分枝而带匍匐状，长5 ~ 30厘米，茎和分枝上有白色向下细毛。3小叶，小叶长椭圆形或倒卵状长椭圆形，长5 ~ 15毫米，宽3 ~ 7毫米，主脉和叶缘有疏毛，托叶长卵形，宿存。花腋生，1 ~ 2朵，淡红色。荚果卵状圆形，外面有细短毛。花期7 ~ 9月，果期10 ~ 11月。

分布：遍及全国各地。

食用部位及方法：嫩苗。余烫后，清水浸泡1 ~ 2小时。可炒食或做汤，也可晒干掺入面粉中蒸食。

其他应用：全草入药，有利尿通淋、解热止痢的功效。



生境：山坡、路旁、田边的杂草丛中。

科属：豆科扁豆属	学名： <i>Lablab purpureus</i>	别名：面豆、蛾眉豆、眉豆
----------	-----------------------------	--------------

扁豆

形态：多年生或一年生缠绕藤本。直根系。茎蔓性，分长、短蔓两类。三出复叶，叶柄长，小叶卵圆形，叶面无毛。总状花序，腋生，花紫或白色。荚果扁，背腹线发达，鲜嫩时肉质肥厚，色紫红或淡绿，老熟时革质，黄褐色。种子扁椭圆形，黑、褐或白色，种脐白色，大而明显。

分布：印度及其他热带国家。我国南方栽培较多。

食用部位及方法：① 嫩荚。可炒食。② 种子。可煮食或做成豆沙馅料。

其他应用：种皮和花可入药，有消暑除湿、健脾解毒等功效。



生境：常见栽培。

科属：豆科胡枝子属

学名： *Lespedeza davidii*

大叶胡枝子

形态：落叶灌木。高1 ~ 2米。小枝粗壮，密被柔毛。3小叶复叶，小叶椭圆状或卵状椭圆形，先端钝圆或微凹，两面密被短柔毛。总状花序较叶轴长或短，在枝顶排成密集的圆锥状；花紫红色；萼齿披针形。荚果卵形或倒卵形。花期7 ~ 9月，果期9 ~ 11月。

分布：华东、华南、西南、华中地区。

食用部位及方法：花。盐水清洗后，可炒食或煮汤。

其他应用：花和根皮入药，具活血散淤、消肿止痛之功效。



生境：向阳山坡、路旁灌丛中。

科属：豆科胡枝子属

学名： *Lespedeza formosa*

别名：假蓝根、三必根、红布纱

美丽胡枝子

形态：落叶灌木。高可达2米以上。3小叶复叶，托叶常宿存；叶轴长3 ~ 7厘米，小叶椭圆状或卵状椭圆形，先端急尖或钝圆，背面密被白柔毛，小叶叶柄粗壮，长约2毫米。总状花序较叶轴长，单生或排成圆锥状；花紫红色；萼齿圆形或椭圆形。荚果卵形或矩圆形，被锈毛。花期7 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：华东、华南、西南、华中地区。

食用部位及方法：花。盐水浸洗后，可炒食或煮汤。

其他应用：花和根皮入药，具活血散淤、消肿止痛之功效。



生境：向阳山坡、山谷、路旁灌丛。

科属：豆科苜蓿属

学名：*Medicago lupulina*

别名：野苜蓿、丫雀扭

天蓝苜蓿

形态：一或二年生草本。高5 ~ 45厘米。茎细弱，上升、伏卧或斜上，稀近直立。羽状复叶，具3小叶；小叶广倒卵形、倒卵形或倒卵状楔形，长7 ~ 16毫米，宽4 ~ 14毫米。总状花序腋生，超出叶；花小，花冠黄色，10 ~ 20余朵密生于总花梗上端。荚果弯曲成肾形，黑褐色。花期4 ~ 6月，果期5 ~ 10月。

分布：东北、华北、西北及长江流域。

食用部位及方法：嫩茎叶。开水烫熟。可炒食或做汤，也可和面蒸食。

其他应用：全草入药，具清热利湿、凉血止血功效。



生境：湿草地、河岸及路旁，微碱性地亦见生长。

科属：豆科豆薯属

学名：*Pachyrrhizus erosus*

别名：沙葛、地瓜、凉薯

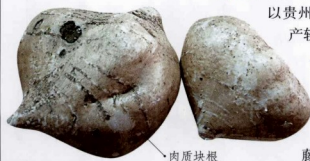
豆薯

形态：一年生缠绕草本。直根系，须根多。主根上端逐渐膨大成为扁圆形或纺锤形肉质块根。一般情况下只形成一个块根，但若主根受伤，则侧根膨大，形成2个或更多的较小的块根。块根表皮为浅黄色，肉白色。茎蔓生，分枝多，被黄褐色茸毛。叶为三出复叶，互生，浓绿色，表面光滑。顶生小叶菱形，具托叶，侧生小叶扁阔卵形，深绿色。花为总状花序，腋生，花为紫蓝色或白色，蝶形花。荚果，扁平条形，种子近方形，扁平，黄褐色。

分布：原产热带美洲。我国长江以南普遍栽培，以贵州、四川、湖南、广东、广西等地生产较多。

食用部位及方法：块根。可鲜食、熟食，也可加工制成沙葛粉，有清凉去热功效。

其他应用：其种子和茎叶含有鱼藤酮，可提取杀虫剂，对人畜有毒。



生境：常见栽培。

科属：豆科菜豆属

学名： *Phaseolus vulgaris*

别名：玉豆、四季豆

菜豆

形态：一年生缠绕草本。根系较发达。茎有矮性、半蔓性或蔓性。叶互生，三出复叶。总状花序，腋生，花蝶形，白、黄、淡红或淡紫红色，自花授粉。荚果条形，直或稍弯曲，绿色或黄色，末端有喙，也有具斑纹色，种子肾状或卵形，红、白、黄、褐或斑纹彩色。

分布：原产中南美洲。我国各地均有栽培。

食用部位及方法：嫩荚、种子。可炒食、煮食，还可加工成罐头、腌渍等。



生境：常见栽培。

科属：豆科豌豆属

学名： *Pisum sativum*

别名：荷兰豆、小寒豆

豌豆

形态：一、二年生攀缘草本。直根系。茎矮性或蔓性，近方形，中空。偶数羽状复叶，小叶1~3对，先端有卷须，能攀缠他物。复叶柄基部有一对耳状托叶，绿色。花单生或短总状花序，蝶形，花白或紫红色，自花授粉。荚果扁而长，近半月形，绿色。有硬荚和软荚之分。种子有圆粒和皱粒两种类型，淡黄色。

分布：原产地中海沿岸。我国南方栽培较多。

食用部位及方法：嫩梢、嫩荚、种子。可烹煮食用或制罐头。

其他应用：茎叶也可做饲料或绿肥。



生境：常见栽培。

科属：豆科四棱豆属 学名：*Psophocarpus tetragonolobus* 别名：翼豆、四稔豆、杨桃豆

四棱豆

形态：一年或多年生缠绕草本。根系发达。茎蔓性，分枝性强，光滑无毛，绿色或绿紫色，横断面近圆形。叶为三出复叶，互生，小叶呈阔卵圆形，全缘，顶端急尖。花为腋生总状花序，花较大，花冠白色或淡蓝色。荚果，种子卵圆形，光滑，种皮有白色、黄色、褐色、黑褐色和黑色等多种颜色。

分布：原产热带非洲和东南亚。我国云南、贵州、四川、广西、广东、海南、台湾等地有产。

食用部位及方法：①嫩荚。可炒食、凉拌，或盐渍、制酱菜等。②嫩叶。可炒食、做汤。③块根。可炒食，可制干片，或提取淀粉。④种子。干豆粒可炼油或烘烤食用，也可培育嫩豆芽炒食。

其他应用：老熟的茎叶是优质的饲料和绿肥。



生境：常见栽培。

科属：豆科葛属

学名： *Pueraria lobata*

别名：葛藤、葛、葛根、粉葛藤、土干葛、青葛头、山葛薯

野葛

形态：木质落叶大藤本。长达8米或更长，全株被黄色长硬毛，有肥厚的块根。叶为三出复叶，托叶盾状着生；顶生小叶菱状卵形，侧生小叶阔卵形，基部明显偏斜，有时边缘浅裂。总状花序腋生、长15 ~ 30厘米；花冠蝶形，紫色。荚果长圆状线形，扁平，长5 ~ 8厘米。花期7 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：除新疆、西藏外，全国各地均有分布。

食用部位及方法：① 幼芽。沸水余烫，搓洗去毛，可炒食或凉拌。② 花。沸水余烫，清水浸泡后，可拖面油炸或做面饼，也可醋拌食或晒干备用，煮汤可醒酒。③ 块根。可切片糖渍，根部淀粉（葛粉）可做凉粉、粉皮等食用。

其他应用：花和根入药，具解表退热、生津止渴功效。



生境：山坡、路旁的灌丛中或疏林中。

科属：豆科野豌豆属

学名： *Vicia tetrasperma*

别名：鸟喙豆

四籽野豌豆

形态：一年生草本。茎纤细，长50 ~ 100厘米。偶数羽状复叶，小叶6 ~ 12枚，条状矩圆形，长7 ~ 17厘米，宽2 ~ 4厘米。总状花序腋生，有花1 ~ 2朵；总花梗细长，比复叶短或近等长；花冠淡紫色。荚果条状椭圆形，无毛，有3 ~ 4种子。花期4 ~ 6月，果期6 ~ 8月。

分布：长江流域及四川、广东、广西、云南、贵州、台湾等地。

食用部位及方法：① 幼苗。余烫，清水浸泡，可炒食、凉拌、做汤。② 嫩荚。可油炸、炒食。

其他应用：全草入药，具解毒、活血、消肿的功效。



生境：荒地、田边、沟渠边、灌丛中。

科属：豆科野豌豆属

学名： *Vicia cracca*

别名：草藤、细叶落豆秧、肥田草

广布野豌豆

形态：一年生或多年生蔓性草本。有微毛。羽状复叶有卷须；小叶4 ~ 12对，狭椭圆形或狭披针形，长1.5 ~ 2.7厘米，宽0.5 ~ 0.7厘米，顶端突尖，基部圆形。总状花序腋生，有花7 ~ 15朵；花冠紫色或蓝色。荚果长圆形，长2 ~ 3厘米，有种子3 ~ 5颗。花果期4 ~ 9月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：① 幼苗。余烫，清水浸泡，可炒食、凉拌、做汤。② 嫩荚。可油炸、炒食。

其他应用：全草入药，具清热解毒、活血祛淤的功效。



花冠紫色

生境：田边、山坡上、草丛中。

科属：豆科野豌豆属

学名： *Vicia sativa*

别名：野豌豆、救荒野豌豆、野苕子、春巢菜、箭舌豌豆

大巢菜

形态：一年生草本。高25 ~ 50厘米。偶数羽状复叶，叶轴末端具卷须；小叶6 ~ 14枚，长8 ~ 18毫米，阔4 ~ 8毫米，矩形或倒披针形，顶端截形或凹，并具细尖，基部楔形。花1 ~ 2个腋生，总花梗极短；花冠蝶形，深紫色或玫红色。荚果略扁，长3 ~ 5厘米，有6 ~ 9种子。花期3 ~ 6月，果期4 ~ 7月。

分布：我国大部地区均有分布。

食用部位及方法：① 幼苗。余烫，清水浸泡，可炒食、凉拌、做汤。② 嫩荚。可油炸、炒食。

其他应用：全草入药，具清热利湿、和血祛淤的功效。



小叶

荚果

花腋生

生境：山坡、路边及草地。

科属：豆科野豌豆属	学名： <i>Vicia unijuga</i>	别名：豆苗菜、鲜豆苗、偏头菜、豆叶菜
-----------	--------------------------	--------------------

歪头菜

形态：多年生草本。株高40 ~ 100厘米。根茎近木质。小叶一对，卵状披针形或近菱形，先端渐尖，边缘具小齿状，基部楔形，两面均疏被微柔毛。总状花序单一，稀有分枝，呈圆锥状复总状花序；花萼紫色，斜钟状或钟状；花冠蓝紫色，紫红色或淡蓝色。荚果扁、长圆形。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：东北、华北、华东及西南等地。朝鲜、日本、蒙古、俄罗斯也有。

食用部位及方法：嫩株。开水焯后可炒食或凉拌，也可作汤。

叶先端渐尖



生境：常见栽培。

科属：豆科豇豆属	学名： <i>Vigna unguiculata</i> ssp. <i>sesquipedalis</i>	别名：豆角、带豆
----------	--	----------

长豇豆

形态：一年生缠绕草本。直根系。茎有矮性、半蔓性和蔓性三种。叶互生，叶为三出复叶，顶生小叶较大，卵状菱形，侧生小叶菱形，全缘。总状花序，自叶腋抽生长花梗，先端着生2 ~ 4对花，淡紫色或白色，一般只结两荚。荚果细长线形，色有深绿、淡绿、红紫或赤斑等。种子肾脏形，有红、黑、红褐、红白和黑白双色籽等。

三出复叶

分布：原产非洲热带草原地区。我国自古有栽培，南方尤多。

食用部位及方法：① 嫩荚。可炒食、凉拌、泡食或腌渍晒干。② 种子。可代粮或做馅料。

荚果细长线形



生境：常见栽培。

科属：百合科葱属

学名：*Allium cepa*

别名：洋葱头、葱头

洋葱

形态：二年生草本。根弦线状。叶片管状，先端尖，浓绿色，被蜡粉。叶鞘抱合成假茎，基部肥大成鳞茎，着生于短缩茎上。鳞茎球形、长球形或扁球形，粗大，外皮红褐色、黄色至黄白色，纸质或薄革质。伞形花序球状，多花、密集，绿白色。种子三角形，黑色。

分布：原产亚细亚高原。世界各地均有栽培。

食用部位及方法：鳞茎。可炒食、凉拌色拉，也可作为调味品。



生境：常见栽培。

科属：百合科葱属

学名：*Allium chinense*

别名：野葱、莽头

藟头

形态：多年生草本。鳞茎数枚聚生，狭卵状，直径1 ~ 2厘米；鳞茎外皮白色或带红色，膜质。叶基生，2 ~ 5枚；三棱状或五棱状线形，中空，近与花葶长。花葶侧生，圆柱状，高20 ~ 40厘米；伞形花序近半球形，具多数松散的花；花淡紫色至蓝紫色。花果期7 ~ 11月。

分布：长江流域及以南各省区，现各地多有栽培。

食用部位及方法：① 嫩叶。可炒食或做调料。② 鳞茎。洗净蘸酱鲜食或炒食、煮汤、腌酱菜等。

其他应用：鳞茎入药，具通阳散结、行气导滞功效。



生境：山坡、路旁草地。

科属：百合科葱属

学名： *Allium fistulosum* var. *caespitosum*

别名：香葱

分葱

形态：多年生草本。常作一年生栽培。根弦线状。叶片管状，先端尖，青绿色。叶鞘抱合成假茎，假茎基部膨大，形成小鳞茎，丛生于短缩茎上，小鳞茎纺锤形或卵形，分蘖性强，鳞衣白色或紫红色，肉白色。不抽薹开花。

分布：全国广布。

食用部位及方法：假茎、绿叶。辛香味浓，常用做菜肴调料。也可鲜食或拌凉做菜。

生境：常见栽培。

叶片管状

丛生于短茎上

花

科属：百合科葱属

学名： *Allium fistulosum* var. *giganteum*

别名：水葱

大葱

形态：二年生草本。常作一年生栽培。根弦线形。叶管状，中空，先端尖，绿色，表面具白色霜粉，内含粘液。叶鞘抱合成假茎，白色，着生于盘状短缩茎上，多分蘖。顶生球状伞形花序，花白色。蒴果球形，种子多数，近三角形，黑色。

顶生球状伞形花序

分布：原产亚洲西部。我国各地有栽培，以山东、河北、河南等省为重要产地。

食用部位及方法：嫩叶、假茎。多用作日常菜肴调味，生、熟食均可。

其他应用：全草可入药，有发汗解毒、通阳、利尿作用。

生境：常见栽培。

科属：百合科葱属

学名： *Allium hookeri*

别名：观音菜

宽叶韭



叶长条形

形态：多年生草本。鳞茎圆柱状，具粗壮的根。鳞茎外皮白色，膜质，不破裂。叶长条形至宽条形，稀为倒披针状条形，比花葶短或近等长。花葶侧生，圆柱状，或略呈三棱柱状。伞形花序近球状，多花，花较密集，花白色，星芒状开展。花果期8 ~ 9月。

分布：四川、云南及西藏等地，南方常作蔬菜栽培。斯里兰卡、不丹及印度也有。

食用部位及方法：叶。可炒食或作配菜。

生境：海拔1500 ~ 4000米的湿润山坡或林下。

科属：百合科葱属

学名： *Allium macrostemon*

别名：山葱、野葱、胡葱、小根蒜

薤白

形态：多年生草本。鳞茎近球形，直径1 ~ 1.5厘米；鳞茎皮外层带黑色，内层白色。断面黄白色，有蒜臭，味微辣。叶3 ~ 5枚，半圆柱状或三棱状线形，直径1 ~ 2毫米，中空。花葶圆柱状，实心，高30 ~ 70厘米。伞形花序半球或球形，密聚暗紫色珠芽，间有数朵花或全为花；花淡紫色或淡红色。蒴果具三棱。花期5 ~ 6月。

分布：除青海、新疆外全国各地均有分布。

食用部位及方法：①嫩叶。可与蛋同炒或做调料。②鳞茎。洗净后蘸酱鲜食或炒食、做馅、做汤或腌制。

其他应用：鳞茎入药，具理气、宽胸、通阳、散结的功效。

生境：山坡草丛、路边草地、荒野。



科属：百合科葱属

学名：*Allium mongolicum*

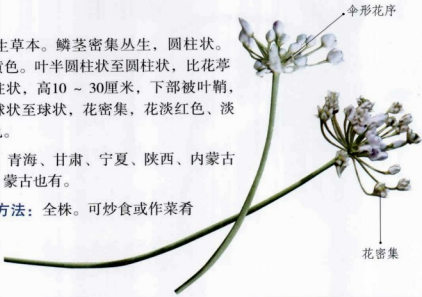
别名：蒙古韭

沙葱

形态：多年生草本。鳞茎密集丛生，圆柱状。鳞茎外皮褐黄色。叶半圆柱状至圆柱状，比花葶短。花葶圆柱状，高10 ~ 30厘米，下部被叶鞘，伞形花序半球状至球状，花密集，花淡红色、淡紫色至紫红色。

分布：新疆、青海、甘肃、宁夏、陕西、内蒙古及辽宁等地。蒙古也有。

食用部位及方法：全株。可炒食或作菜肴调味。



生境：荒漠、砂地或干旱山坡。

科属：百合科葱属

学名：*Allium sativum*

别名：蒜仔、胡蒜

大蒜

形态：二年生草本。根系浅，根弦线状。在营养生长期，茎短缩呈盘状。叶片带状，扁平，互生，叶鞘抱合成假茎，基部形成鳞茎（蒜头）。组成鳞茎的蒜瓣称为鳞芽，鳞衣白色或紫红色。分化花芽以后，从茎盘顶端抽生花葶，称为蒜薹，细长，伞形花序，不开花或只开紫色小花而不结种子。

分布：原产亚洲西部高原。我国各地有栽培。

食用部位及方法：鳞茎、叶片、蒜薹。可炒食或作为调味品。

其他应用：鳞茎中含有大蒜素，入药可散寒化温、杀虫解毒。



生境：常见栽培。

科属：百合科葱属

学名： *Allium tuberosum*

别名：韭、起阳草

韭菜

形态：多年生宿根草本。根弦线形。叶片带状，扁平，深绿色。叶鞘抱合成白色的假茎，着生于盘状的短缩茎上。抽生出的花茎称为韭菜薹，细长，绿色。伞形花序簇生或球形，多花，花白色或微带红色。种子黑色。

分布：全国广布。亚洲其他地区、欧洲和美国也有栽培。

食用部位及方法：嫩叶。可炒食，也可作为调味料。

其他应用：种子和叶入药，可健胃、提神、止汗固涩、补肾壮阳。



生境：常见栽培。

科属：百合科贝母属

学名： *Fritillaria thunbergii*

别名：象贝、大贝、土贝、珠贝

浙贝母

形态：多年生草本。茎单一。茎下部叶对生，中部叶轮生，上部叶互生，狭披针形至条形，先端卷曲。花下垂，钟状，1至数朵生于茎顶或上部叶腋，苞片叶状，先端叶曲；花被片6，黄绿色，内面有紫色方格斑纹，基部上方有蜜腺窝；雄蕊6。蒴果卵圆形，具6棱翅。花期3～4月，果期4～5月。

分布：浙江较多，江苏南部、湖南、四川也有栽培。

食用部位及方法：鳞茎。洗净，可炖食或做汤等。

其他应用：鳞茎入药为著名药材“浙贝母”，具清热化痰、开郁散结功效。



生境：山坡草丛、林下。

科属：百合科玉簪属

学名： *Hosta ventricosa*

别名：紫玉簪



紫萼

形态：多年生草本。根状茎粗短。基生叶较小，卵形或宽卵形，长8 ~ 20厘米，宽5 ~ 14厘米，先端近短尾状或骤尖，基部楔形至心形。花葶高30 ~ 60厘米，总状花序具花10 ~ 30朵；花淡紫色，无香味。蒴果近圆柱形。花果期8 ~ 10月。

分布：河北、陕西，华东、中南、西南各省区。

食用部位及方法：① 幼苗。余烫、清水浸泡除去异味，可凉拌、炒食或做汤。② 花。可拖面油炸。

其他应用：全草或根部入药，能消肿解毒、理气止痛。



生境：山沟边及林下阴湿处。

科属：百合科百合属

学名： *Lilium speciosum*

别名：鹿子百合

药百合

形态：多年生草本。鳞茎近扁球形。直径约5厘米；鳞片宽披针形，长约2厘米。茎高60 ~ 120厘米。叶互生；叶片宽披针形至卵状披针形，长2.5 ~ 10厘米，宽2.5 ~ 4厘米。花单生或2 ~ 5朵排列成顶生总状花序或近伞房状花序，白色，下垂；花被片宽披针形，内面下部散生紫红色斑点。蒴果近圆球形。花期7 ~ 8月，果期9 ~ 10月。

分布：浙江、江西、安徽。

食用部位及方法：①花。余烫后，可炒食。②鳞茎。余烫后，可凉拌、炒食或炖食。

其他应用：鳞茎入药，具养阴润肺、清心安神功效。



内面散生紫红色斑点



蒴果



叶片卵状披针形

生境：林下、溪边、山坡草丛中。

科属：百合科沿阶草属

学名： *Ophiopogon japonicus*

别名：沿阶草、书带草、麦门冬

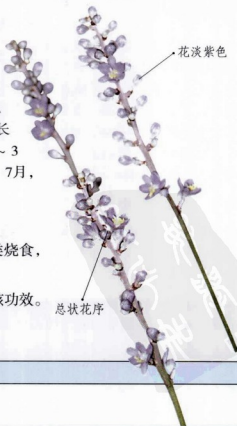
麦冬

形态：多年生草本。须根顶端或中部膨大成纺锤状块根。叶片线形，长10 ~ 40厘米，宽1.5 ~ 4毫米，顶端钝或渐尖，叶缘粗糙。花葶从叶丛中抽出，远短于叶簇；总状花序长2 ~ 7厘米；花淡紫色或白色，稍下垂，通常1 ~ 3花簇生。种子球形，成熟时蓝黑色。花期6 ~ 7月，果期11月。

分布：华东、中南、西南，以及陕西等地。

食用部位及方法：块根。洗净后可配以肉类烧食，亦可做汤、粥等。

其他应用：块根入药，具滋阴生津、润肺止咳功效。



花淡紫色

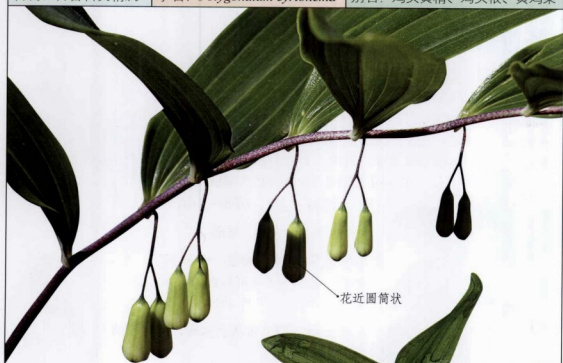
总状花序

生境：溪边、沟旁或林下。

科属：百合科黄精属

学名： *Polygonatum cyrtonema*

别名：鸡头黄精、鸡头根、黄鸡菜



多花黄精

形态：多年生草本。根状茎肥厚，通常连珠状或结节成块。茎圆柱形，光滑无毛，具条纹或紫色斑点，叶互生，无柄，呈椭圆形，长8 ~ 20厘米，宽3 ~ 6厘米；叶脉3 ~ 5。伞形花序具花2 ~ 7朵，腋生，下垂；总花梗短，7 ~ 15毫米；花绿白色，近圆筒形。浆果球形，黑色。花期4 ~ 5月，果期6 ~ 8月。

分布：华东、华中、华南、西南。

食用部位及方法：①嫩茎叶。沸水焯熟，冷水浸泡除去异味，可炒食或做汤。②根状茎。可炒食、做粥，或与肉类炖食。

其他应用：根状茎为著名中药，具补脾润肺、益气生津、滋补强身功效，有“仙人余粮”之称。



生境：山坡林下或林缘，山路边和溪边灌草丛中。

科属：百合科黄精属

学名： *Polygonatum filipes*

长梗黄精

形态：多年生草本。根状茎结节状，稀念珠状。茎弯拱，高25 ~ 70厘米。叶互生，椭圆形至长椭圆形，长6 ~ 15厘米，宽4 ~ 7厘米，先端急尖，基部圆钝。伞形花序或伞房花序具花2 ~ 4朵，下垂；总花梗细丝状，长2.5 ~ 13厘米，花绿白色，近圆筒形。浆果成熟时黑色。花期5 ~ 6月，果期8 ~ 10月。

分布：华东、华中、华南。

食用部位及方法：① 嫩茎叶。沸水焯熟，冷水浸泡除去异味，可炒食或做汤。② 根状茎。可炒食、做粥，或与肉类炖食。

其他应用：根状茎入药，具补脾润肺、益气生津、滋补强身功效。



叶互生



浆果成熟时黑色

生境：山坡林下或林缘，路边和溪边灌草丛中。

科属：百合科黄精属

学名： *Polygonatum odoratum*

别名：竹根七、铃铛菜、葳蕤、玉参

玉竹

形态：多年生草本。根茎横走，肉质，长圆柱状而扁平。茎高30 ~ 70厘米。叶互生，椭圆形或卵状椭圆形，长4 ~ 13厘米，宽2 ~ 5厘米，背面有白粉；叶柄短或几无柄，稍抱茎。伞形花序通常具2花，稀1或3花；花白色，近圆筒形。浆果球形，熟时紫黑色。花期5 ~ 6月，果期8 ~ 9月。

分布：华东、华中、华南、西南。

食用部位及方法：① 嫩茎叶，沸水焯熟，冷水浸泡除去异味，可炒食或做汤。② 根状茎。可煲粥，或与肉类炖食、炒食等。

其他应用：根状茎入药，具滋补强壮、养阴润燥、生津止渴功效。



叶几无柄



浆果球形

生境：山坡草丛中或林下阴湿处。

科属：百合科菝葜属

学名：*Smilax glabra*

别名：光叶菝葜、禹余粮

土茯苓

形态：攀缘灌木。根茎呈不规则块状，多分枝，有结节状隆起。茎无刺。叶片革质，常为披针形或椭圆状披针形，长4 ~ 13厘米，宽1 ~ 4厘米，基部楔形或近圆形，背面绿色或带苍白色，老枝上叶片长达19厘米。伞形花序具多数花，雌雄异株；花绿白色。浆果球形。花期8 ~ 9月，果期10 ~ 11月。

分布：长江流域及其以南各地。

食用部位及方法：根状茎。可与肉类炖食或炒食，亦可煮粥。

其他应用：根状茎入药，具清热解毒、除湿、舒筋利关节的功效。

叶椭圆状披针形



生境：山坡林下、林缘或灌丛中。

科属：百合科菝葜属

学名：*Smilax china*

别名：金刚刺、金刚藤、铁菱角、筋骨柱子、红灯果

菝葜

形态：攀缘状灌木。根茎横走，呈不规则的弯曲。茎有倒生或平出的疏刺。叶互生，革质，圆形至广椭圆形，长5 ~ 7厘米，宽2.5 ~ 5厘米，全缘，3 ~ 5脉；叶柄下部两侧有卷须2条。花单性，雌雄异株；伞形花序腋生；花黄绿色。浆果球形，红色。花期4 ~ 5月，果期6 ~ 10月。

叶广椭圆形

分布：长江以南各地。

食用部位及方法：①嫩茎叶。沸水焯熟，捞出晾干后，可炒食、凉拌或做汤。②根状茎。可酿酒。

其他应用：根状茎入药，具有清热利湿、强筋骨、解毒的功效。



花黄绿色

生境：山坡、灌木丛林缘。

科属：百合科菝葜属

学名：*Smilax nipponica*

别名：大伸筋、百部伸筋、牛尾伸筋、牛尾卷、分筋草

白背牛尾菜

形态：攀缘草本。根茎短，须根发达。茎细长，中空。叶互生；叶片卵形至长圆形，长4 ~ 20厘米，宽2 ~ 14厘米，先端渐尖，基部心形至近圆形，下面苍白色且具粉尘状白色短柔毛。叶柄长1.5 ~ 4.5厘米，具卷须。伞形花

序腋生，花绿黄色或白色；总花梗扁平，花后变粗壮。浆果球形。花期4 ~ 5月，果期8 ~ 9月。

分布：长江流域、华南、西南。

食用部位及方法：嫩芽、幼叶。余烫后，可凉拌、拖面油炸、炒食或做汤。

其他应用：根茎供药用，可活血散淤、祛痰止咳、舒筋活血。



生境：山坡林下、沟边草丛或灌丛中。

科属：百合科菝葜属

学名：*Smilax riparia*

别名：鲤鱼须、龙须菜、牛尾结、马尾伸筋、金刚豆藤、草菝葜

牛尾菜

形态：攀缘草本。无刺。根茎短，须根发达。茎草质，中空。叶互生，有时幼枝上叶近对生，纸质，卵状披针形至宽卵形，长3 ~ 9厘米，宽2.5 ~ 5.5厘米，基部近圆形或心形，叶背面无毛。伞形花序具多数花，雌雄异株，花黄绿色，总花梗有数条纵棱，纤细，花后不变粗。浆果黑色。花期5 ~ 6月，果期8 ~ 10月。

分布：长江流域、华南、西南等地。

食用部位及方法：嫩芽、幼叶。余烫后，可凉拌、拖面油炸、炒食或做汤。

其他应用：根茎供药用，可活血散淤、祛痰止咳、舒筋活血。



生境：山坡林下或灌丛中。

科属：百合科丝兰属

学名：*Yucca gloriosa*

别名：剑麻、凤尾丝兰、波罗花

凤尾兰

形态：常绿灌木。茎明显。叶密集，螺旋排列茎上，质坚硬，有白粉，剑形，长40 ~ 80厘米，宽4 ~ 6厘米，顶端硬尖，通常边缘无白色丝状纤维或者老时有。

圆锥花序高1米多；花乳白色，杯状，下垂：

花被片顶端带紫红色。蒴果椭圆状卵形。花期8 ~ 11月。

分布：原产北美洲东部。我国长江流域以南各省区广泛栽培。

食用部位及方法：花。余烫、烘干水分后，可炒食、凉拌、做汤或拖鸡蛋面糊油炸等。

其他应用：叶纤维韧性强，可制缆绳。



生境：常见栽培。

科属：石松科石松属

学名：*Lycopodium japonicum*

别名：伸筋草、石松子、狮子尾、珊瑚草

石松



形态：多年生常绿草本。匍匐茎蔓生，直立茎高约30厘米，二叉分枝。叶小，线状钻形，螺旋状排列。孢子枝高出营养枝。孢子叶罕生枝顶，形成孢子叶穗，孢子叶穗长约2.5厘米，单生或2 ~ 6个着生于孢子枝顶端；孢子囊肾形；孢子黄色，为三棱状锥形，外壁有网纹。

分布：东北，内蒙古、河南，长江流域以南等地。

食用部位及方法：嫩枝叶、孢子囊穗。沸水焯熟，换清水洗净，可煲汤菜。

其他应用：① 全草入药，具祛风散寒、舒筋活血、利尿通经功效。② 茎、枝是极好的插花材料。



生境：林下阴坡的酸性土壤上。

科属：千屈菜科节节菜属

学名：*Rotala rotundifolia*

别名：猪肥菜、水瓜子、过塘蛇、豆瓣菜、水松叶

圆叶节节菜

形态：一年生草本。茎高5 ~ 30厘米，带紫红色。叶对生，无柄或具短柄，近圆形、倒卵形至阔矩圆形。花极小，单生于苞片内，组成顶生稠密的穗状花序，花瓣4，倒卵形，淡紫红色。蒴果椭圆形。花果期12月至次年6月。

分布：广东、广西、福建、台湾、浙江、江西、湖南、湖北、四川、贵州、云南等地。印度、马来西亚、斯里兰卡、中南半岛及日本也有。

食用部位及方法：嫩苗。开水烫过后可凉拌、炒食。

其他应用：① 嫩苗也常用作饲料。
② 生长繁茂，适合浅水地绿化观赏，也可盆栽。



生境：水田中、池沼或潮湿地。

科属：木兰科南五味子属

学名：*Kadsura longipedunculata*

别名：长梗南五味子、红木香

南五味子

形态：常绿藤本。无毛。叶互生，革质或近纸质，长椭圆形或长椭圆状披针形，长5 ~ 10厘米，宽2 ~ 5厘米，顶端渐尖，基部楔形，边缘有疏锯齿。花单性，异株，单生于叶腋，黄色，芳香；花梗细长，花后下垂。聚合果近球形，直径2.5 ~ 3.5厘米，深红色。花期6 ~ 7月，果期9 ~ 10月。

分布：华中、华南和西南地区。

食用部位及方法：嫩叶。开水余烫后，凉拌或炒食，可滋补强身。

其他应用：根、茎、叶、果均入药，有行气活血、祛风消肿的功效。



生境：山坡丛林中。

科属：木兰科五味子属

学名：Schisandra sphenanthera

别名：香苏、红铃子

华中五味子

形态：落叶木质藤本。枝细长，红褐色，有皮孔。叶椭圆形、倒卵形或卵状披针形，长5 ~ 11厘米，宽3 ~ 7厘米，先端短尖，基部楔形或近圆形，边缘有疏锯齿。花单性，雌雄异株，雄花雄蕊10 ~ 15，雌花雄蕊群近球形，单生或1 ~ 2朵生于叶腋，橙黄色。聚合果穗状，熟时红色，长6 ~ 17厘米，果梗纤细。花期5 ~ 7月，果期8 ~ 10月。

分布：华中、华东、西南，以及陕西、甘肃南部。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，凉拌或炒食，可滋补强身。

其他应用：根、茎、叶、果入药，有行气活血、滋补生津的功效。



生境：向阳山坡林缘及灌丛中。

科属：锦葵科木槿属

学名：Hibiscus syriacus

别名：篱障花、朝开暮落花、白槿花、白玉花

木槿

形态：落叶灌木。高3 ~ 4米。叶卵形或菱状卵形，长4 ~ 7厘米，宽2 ~ 4厘米，不裂或中部以上3裂，基部楔形，边缘有钝齿，幼时两面均疏生星状毛。花大，直径5 ~ 6厘米；花瓣有白、红、淡紫等色，常重瓣。蒴果长圆形，长约2厘米，密生星状茸毛。花期7 ~ 9月，果期9 ~ 11月。

分布：现全国各地均有栽培。

食用部位及方法：花。木槿白花单瓣“Totus-albus”、白花重瓣“Albus-plenus”品种花可食用，余烫后，可凉拌、炒食或做汤，亦可拖面加葱花油炸。

其他应用：①除可食用品种花外，其余花色素品种多作观赏栽培。

②全株入药，具清凉利尿功效。



生境：常植于庭院、菜圃、溪边、路旁，通常作为绿篱或观赏用。

科属：锦葵科锦葵属

学名： *Hibiscus trionum*

别名：灯笼花、小秋葵、黑芝麻

野西瓜苗

形态：一年生直立或平卧草本。叶二型，下部叶圆形，不分裂，上部叶掌状3 ~ 5深裂，中裂片较长，两侧裂片较短，裂片倒卵形至长圆形，通常羽状全裂。花单生于叶腋，花萼钟形，淡绿色，花淡黄色，内面基部紫色，花瓣5。蒴果，种子肾形。花期7 ~ 10月。

分布：原产非洲中部，分布欧洲至亚洲各地。我国各地有产。

食用部位及方法：嫩苗。可炒食或凉拌。



生境：平原、山野、丘陵或田埂等地。

科属：锦葵科锦葵属

学名： *Malva verticillata*

别名：野葵

冬寒菜

形态：二年生草本。株高50 ~ 100厘米。叶肾形或圆形，通常为掌状5 ~ 7裂，裂片三角形，具钝尖头，边缘具钝齿。花3至多朵簇生于叶腋，花冠淡白色至淡红色，花瓣5。果扁球形，种子肾形。花期3 ~ 11月。

分布：遍及全国。印度、缅甸、朝鲜、埃及、埃塞俄比亚及欧洲等地也有。

食用部位及方法：嫩苗。多炒食。



生境：平原或山野，均有野生。

科属：地钱科地钱属	学名： <i>Marchantia polymorpha</i>	别名：巴骨龙、脓痂草、米海苔、地梭罗、龙眼草
-----------	----------------------------------	------------------------

地钱

形态：叶状体扁平，阔带状，多回二枝分叉，淡绿或深绿色，长5 ~ 10厘米，宽1 ~ 2厘米，边缘波状。叶状体腹面具鳞片及假根，雌雄异株；雄托圆盘状，波状浅裂成7 ~ 8瓣，雌托深裂成9 ~ 11个指状瓣，都具长柄，叶状体背面往往具有杯状的无性芽胞杯。



- 分布：**世界广布。
- 食用部位及方法：**叶。洗净后可炒食或做汤，亦可余烫后凉拌。
- 其他应用：**性味淡、凉，入药具解毒、祛淤、生肌功效。

生境：阴湿的墙角、溪边或潮湿地面上。

科属：草科苹属	学名： <i>Marsilea quadrifolia</i>	别名：四叶苹、苹、田字草、四叶菜、水铜钱
---------	---------------------------------	----------------------

苹

形态：多年生草本。根状茎匍匐泥中，细长而柔软。不育叶具长柄，长7 ~ 20厘米，叶柄顶端有小叶4片，十字形，对生，薄纸质；小叶倒三角形，长与宽1 ~ 3厘米，先端浑圆，全缘，叶脉叉状，下面淡褐色，有腺状鳞片。孢子果斜卵形或圆形，被毛，于叶柄基部侧出。大孢子囊小孢子囊共生在1个孢子果内。

分布：长江以南各省区，北达华北、西北等地。



- 食用部位及方法：**嫩茎叶。洗净后可炒食或做汤。
- 其他应用：**全草入药，味甘，性寒，具清热解毒、消肿利湿、安神、止血的功能。

生境：水稻田、池塘、湖泊岸边。

科属：桑科榕属

学名： *Ficus erecta* var. *beeheyana*

别名：水风藤、牛乳茶、山无花果、野枇杷

天仙果

形态：落叶小乔木或灌木。高1 ~ 8米；树皮灰白色，有乳汁。叶片互生，全缘，厚纸质，倒卵状椭圆形或长圆形，先端渐尖，基部圆形或浅心形，基生三出脉，侧脉和疏离的网脉在背面稍明显。隐头花序单生或对生于叶腋，有梗，梨形或近球形。隐花果直径1 ~ 2厘米，成熟时暗红色，有淡红色斑点。瘦果三角形。花期4月，果期8 ~ 9月。

分布：江西、福建、湖南、广东、广西、云南、贵州等省区。马来西亚也有分布。

食用部位及方法：嫩叶。清水洗净，可烧食。

其他应用：根及果可入药，具补肝肾、强筋骨功效。



生境：山地、灌丛、疏林中。

科属：桑科榕属

学名： *Ficus sarmentosa* var. *henryi*

别名：小木莲、亨氏珍珠莲

珍珠莲

形态：常绿攀缘灌木。含乳汁，小枝密被褐色茸毛。叶互生，革质，椭圆形或营养枝上叶卵状椭圆形，先端渐尖或尾尖，基部圆形或宽楔形，全缘或微波状，叶下表面网脉突起成蜂窝状。隐头花序单生或成对腋生，无梗或具短梗，圆锥形或近球形。隐花果圆卵形或圆锥形，长1 ~ 2厘米，直径1 ~ 1.5厘米。花期4 ~ 5月，果期8月。

分布：华东、华南、西南地区。

食用部位及方法：果。可做凉粉。

其他应用：根及藤入药，具有祛风湿，消肿、解毒的功效。



生境：攀缘于树上、墙上、溪边岩石上。

科属：桑科榕属	学名： <i>Ficus variolosa</i>	别名：山榕
---------	----------------------------	-------

变叶榕

形态：常绿灌木或小乔木。有乳汁，全株无毛，树皮灰褐色。叶薄革质，矩圆形至倒披针形，先端钝或短尖，基部楔尖，边全缘而背卷，侧脉8 ~ 10对，背面明显。隐头花序成对或单生于叶腋，球形，直径约1 ~ 2厘米。隐花果熟时红色。瘦果三角形。花果期6 ~ 8月。

分布：江西、福建、湖南、广东、广西、云南、贵州等省区。马来西亚也有分布。

食用部位及方法：嫩叶。用清水洗净，可烧食。

其他应用：根入药，具补肝肾、强筋骨、祛除风湿的功效。

生境：山地、灌丛、疏林中。



科属：木犀科连翘属	学名： <i>Forsythia suspensa</i>	别名：黄花条、黄链条花、黄绶带、黄金条、落翘
-----------	-------------------------------	------------------------

连翘

形态：落叶灌木。高2 ~ 4米，枝条下垂，有四棱，髓中空。叶对生，卵形至椭圆状卵形，长6 ~ 10厘米，宽2 ~ 5厘米，先端锐尖，边缘有锯齿，一部分形成羽状三出复叶。花先叶开放，单生于叶腋；花冠金黄色，4裂，内有红色条纹。蒴果卵圆形，表面散生瘤点。花期3 ~ 5月，果期7 ~ 8月。

分布：长江流域以北。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后，可炒食。

其他应用：果实入药，具清热解毒、消肿散结的功效。

生境：野荒坡，现常见栽培。



科属：紫萁科紫萁属

学名：*Osmunda japonica*

别名：薇菜、紫萁贯众、高脚贯众、老虎台、老虎牙、水骨菜、黑背龙、见血长



紫萁

形态：多年生草本。高50 ~ 100厘米。根茎短块状。叶丛生，二型，幼时密被茸毛；营养叶三角状阔卵形，顶部以下二回羽状，小羽片披针形，先端稍钝，基部圆楔形，边缘有细锯齿，叶脉叉状分离；孢子叶的小羽片极狭，卷缩成线形，沿主脉两侧密生孢子囊，成熟后枯死，有时在同一叶上生有营养羽片和孢子羽片。

分布：秦岭以南暖温带及亚热带地区。

食用部位及方法：嫩叶。去毛，水煮去涩，清水浸泡。可蘸酱、凉拌、炒食或做汤。

其他应用：根茎入药，具清热解表、燥湿杀虫功效。



生境：山坡林下溪边、山脚路旁。

科属：胡椒科胡椒属	学名： <i>Piper hancei</i>	别名：海风藤、石蒟、穿壁风、爬岩香、石南藤
-----------	-------------------------	-----------------------

山蒟

形态：木质藤本。长达数米。枝圆柱形，稍有棱，无毛，节上常生不定根。叶互生，纸质或近革质，椭圆形、长圆形或卵状披针形，长6 ~ 12厘米，宽2.5 ~ 4.5厘米，先端急尖或渐尖，基部渐狭或楔形，有时明显不对称，叶脉5 ~ 7条。花单性，雌雄异株；穗状花序与叶对生；花小，黄绿色。浆果球形，黄色。花期4 ~ 7月，果期5 ~ 8月。

分布：长江流域以南省区。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，可炒食或做汤。

其他应用：全株入药，具祛风止痛功效。



生境：林中，常攀缘于树上或岩石上。

科属：车前科车前属	学名： <i>Plantago major</i>	别名：白脚蜈蚣、大车前草
-----------	---------------------------	--------------

大车前

形态：多年生草本。高20 ~ 60厘米，根状茎粗短，具多数须根。叶基生，卵形或宽卵形，长7 ~ 30厘米，宽8 ~ 16厘米，先端钝圆，基部下延，全缘或有波状钝齿，两面被柔毛；叶柄长5 ~ 11厘米。花茎2 ~ 7条，长13 ~ 26厘米；穗状花序4 ~ 9厘米，花密生。蒴果圆锥形。花期5 ~ 8月，果期7 ~ 10月。

分布：南北各省区均有分布。

食用部位及方法：嫩叶茎、幼苗。余烫后，再用清水漂洗。可炒食、凉拌、蘸酱、做汤或和面蒸食。

其他应用：全草入药，具清热利尿的功效。



生境：山谷、田边、路旁及渠岸潮湿处。

科属：侧耳科侧耳属

学名：*Pleurotus abalonus*

别名：鲍鱼侧耳

鲍鱼菇

形态：子实体中等至大型。菌盖扇形或半圆形，中央稍凹，直径5 ~ 24厘米，暗灰色至污褐色。菌盖表面有刚毛状囊体，近圆柱形或近棍棒状。菌褶延生，有横脉，宽，奶油色，有时呈现明显的灰黑色边缘。菌柄偏生，长5 ~ 8厘米，粗1 ~ 3厘米，白色或浅灰白色，内实，质地致密。褶缘囊体棍棒状或近柱形，浅褐色。有褶侧囊体。担子四小梗。孢子印奶油白色。孢子无色，光滑，长椭圆形。

分布：广东、福建及台湾等地。

食用部位及方法：子实体。可鲜食，也可干制，多与肉炒食或用于炖汤。



中间微凹

生境：小果榕等树干的枯死处。

科属：侧耳科侧耳属

学名：*Pleurotus ostreatus*

别名：冻菌、北风菌、侧耳

平菇

形态：丛生或叠生，分为菌盖和菌柄两部分。菌盖呈贝壳形或舌状，褶长，延生，较密。子实体开始形成时，菌褶一直裸露在空气中，没有菌膜包围，菌褶似小刀片，由菌盖一直延伸到菌柄上部，形成脉状直纹。菌柄生于菌盖一侧，白色，中实，柄着生处下凹。孢子圆柱形，无色，光滑。

菌盖贝壳形

分布：原产东北、西北、华北等地，现各地有栽培。

食用部位及方法：子实体。可鲜食，也可干制，多与肉炒食或用于炖汤。



生境：阔叶树腐木上覆瓦状丛生。

科属：蓼科荞麦属	学名： <i>Fagopyrum dibotrys</i>	别名：苦荞、金锁银开、苦荞头、金荞麦、荞麦三七、万年荞
----------	-------------------------------	-----------------------------

野荞麦

形态：多年生草本。高50 ~ 150厘米。地下有块根。茎直立，有浅沟，中空，质软，有分枝。叶互生，卵状三角形或扁宽三角形，径3 ~ 8厘米，顶端常突尖，基部心脏状戟形，托叶鞘近筒状斜截形，膜质易裂。花序腋生或顶生，为疏散的圆锥花序；花两性，花冠白色。瘦果卵形，具2棱。花期7 ~ 8月，果期10月。

分布：华东、华中、华南、西南等地。

食用部位及方法：嫩叶。清洗后可炒食，亦可与肉类搭配。

其他应用：块根入药，有清热解毒、调经止痛的功效。



生境：山坡路旁、溪流沟边。

科属：蓼科蓼属	学名： <i>Polygonum aviculare</i>	别名：扁竹、地蓼、猪牙草、牛鞭草
---------	--------------------------------	------------------

篇蓄

形态：一年生草本。高10 ~ 40厘米，常有白粉；茎丛生，匍匐或斜升，绿色，有沟纹。叶互生，叶片线形至披针形，长1 ~ 4厘米，宽6 ~ 10毫米，顶端钝或急尖，基部楔形，近无柄。托叶鞘膜质，下部褐色，上部白色透明，有明显脉纹。花1 ~ 5朵簇生叶腋，花冠暗绿色，边缘白色或淡红色。瘦果卵形，褐色或黑色。花果期5 ~ 10月。

分布：全国大部分地区有产。

食用部位及方法：嫩苗、嫩茎叶。沸水焯过，清水浸泡，可凉拌、炒食或切碎后和面蒸食。盐渍、焯熟干制亦可。

其他应用：全草入药，具清热解毒、利尿消炎功效。



生境：田野、路旁。

科属：蓼科蓼属 学名： *Polygonum chinense* 别名：赤地利、苦荞麦、冷饭团、清明山水

火炭母草



形态：多年生蔓性草本。全株有酸味。茎浅红色，具红色而膨大的节。叶椭圆形，叶面有八字形暗紫色纹，叶脉紫红色；叶柄浅红色。头状花序，花小，白色或粉红色。果熟时浅蓝色，半透明，汁多，味酸可食。花期8 ~ 9月，果期10月。

分布：华东、华南、华中及西南等地。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，焯烫，再以清水浸泡，可炒食。

生境：山坡灌丛、溪谷沟边等处。

科属：蓼科蓼属

学名： *Polygonum hydropiper*

别名：辣蓼

水蓼

形态：一年生草本。高20 ~ 80厘米，直立或下部伏地。茎红紫色，无毛，节常膨大，且具须根。叶互生，披针形或椭圆状披针形，长4 ~ 8厘米，宽1.5 ~ 3厘米，两端渐尖。托叶鞘膜质，筒状，有短缘毛；叶柄短。穗状花序腋生或顶生，细弱下垂，花被4 ~ 5裂，淡绿或淡红色。瘦果卵形。花果期5 ~ 11月。

分布：全国大部分地区有分布。

食用部位及方法：嫩苗。沸水焯过，清水浸泡，可炒食。

其他应用：全草入药，具化湿、行滞、祛风、消肿的功效。



生境：湿地、水边等处。

科属：蓼科蓼属

学名： *Polygonum japonicum*

别名：蚕茧蓼、蓼草、小蓼

蚕茧草

形态：多年生直立草本。高可达1米。茎棕褐色，单一或分枝，节部通常膨大。叶披针形，长6 ~ 12厘米，宽1 ~ 1.5厘米，先端渐尖，两面有伏毛及细小腺点，有时无毛，但叶脉及叶缘往往有紧贴刺毛；托叶鞘筒状，外面亦有紧贴刺毛，边缘睫毛较长。穗状花序，长可达10厘米以上，花白色或淡红色。瘦果卵圆形。花果期8 ~ 11月。

分布：江苏、安徽、浙江、福建、四川、湖北、广东、台湾等地。

食用部位及方法：嫩苗。洗净，焯烫，再用清水浸泡半天，可炒食。

生境：水沟或路旁草丛中。



科属：蓼科蓼属

学名： *Polygonum lapathifolium*

别名：蓼草、旱苗蓼、白辣蓼、大马蓼

酸模叶蓼

形态：一年生草本。高30 ~ 200厘米。茎直立，上部分枝，粉红色，节部膨大。叶片宽披针形，大小变化很大，顶端渐尖或急尖，表面绿色，常有黑褐色新月形斑点，两面沿主脉及叶缘有伏生的粗硬毛；托叶鞘筒状，无毛，淡褐色。数个花穗构成圆锥花序；花被粉红色或白色。瘦果卵形，两面微凹，黑褐色。花期6 ~ 8月，果期7 ~ 10月。

分布：全国南北各省区。

食用部位及方法：嫩苗、嫩芽。洗净，沸水焯熟后炒食，也可切碎拌面蒸食。

其他应用：全草入药，具清热解毒，利湿止痒的功效。

生境：路旁湿地和沟边。



科属：蓼科虎杖属 学名： *Reynoutria japonica* 别名：活血龙、酸杖、大活血、水斑竹

虎杖

形态：多年生灌木状草本。无毛。根状茎横走，木质化，外皮黄褐色。茎直立，丛生中空，表面散生红色或紫红色斑点。叶片宽卵状椭圆形或卵形，长6 ~ 12厘米，宽5 ~ 9厘米，顶端急尖，基部圆形或阔楔形；托叶鞘褐色，早落。花单性，雌雄异株，圆锥花序腋生；花梗细长；花冠白色，5深裂。瘦果椭圆形，黑褐色。花期6 ~ 7月，果期9 ~ 10月。

分布：山东、河南、陕西、湖北、江西、福建、台湾、云南、四川、贵州等。

食用部位及方法：①嫩茎。去皮去节，切段压裂加盐、糖、麻油凉拌。

②嫩叶。余烫后可凉拌、炒食。

其他应用：根茎入药，具活血散瘀、祛风利湿功效。



生境：田野的沟边及山谷溪边。

科属：蓼科大黄属

学名： *Rheum undulatum*

波叶大黄

形态：高大草本。株高1 ~ 1.5米。茎粗壮，中空。基生叶大，叶片三角状卵形或近卵形，顶端钝尖或钝急尖，常扭向一侧，基部心形，边缘具强皱波。大型圆锥花序，花白绿色，果实三角状卵形到近卵形，种子卵形。花期6月，果期7月以后。

分布：黑龙江、吉林、内蒙古。俄罗斯及蒙古也有。

食用部位及方法：嫩苗、嫩叶。余烫后炒食。



生境：海拔1000米左右的山地。

科属：蓼科酸模属

学名： *Rumex acetosa*

别名：野菠菜、山菠菜、酸木通、土大黄

酸模

形态：多年生草本。高15 ~ 80厘米，有酸味。主根粗短。茎直立，细弱，不分枝。叶片椭圆形，长2 ~ 10厘米，宽1 ~ 3厘米，顶端急尖或圆钝，基部箭形，全缘；茎上部的叶较小，披针形，无柄；托叶鞘斜形，顶端有睫毛。花序狭圆锥状，顶生；花单性异株；花冠白色。瘦果椭圆形，黑色。花期3 ~ 5月，果期4 ~ 6月。

分布：全国南北各省区。

食用部位及方法：嫩苗、嫩茎。沸水焯熟，再以清水浸泡。可炒食、凉拌、做汤或和面蒸食。

其他应用：① 全草入药。② 根可提制栲胶。



花序狭圆锥状

生境：路边荒地及山坡阴湿地。

科属：蓼科酸模属

学名： *Rumex japonicus*

别名：山壳菜、雪糖菜、野大黄

羊蹄

形态：多年生草本。高35 ~ 120厘米。主根粗大，长圆形，黄色。茎直立，粗壮，不分枝。叶片长椭圆形，长10 ~ 25厘米，宽3 ~ 10厘米，顶端稍钝或短尖，基部心形，边缘波状；茎生叶较小、有短柄；托叶鞘筒状。花序为狭长的圆锥状，顶生，花淡绿色。瘦果宽卵形，黑褐色。花期4月，果期5月。

分布：浙江、福建、台湾、安徽、江西、湖北、湖南、四川、广东和广西。

食用部位及方法：全株。清洗后置沸水中煮几分钟捞出，用水浸泡半天后烧食。根、茎、叶有小毒，不宜大量食用。

其他应用：根可入药。



花

边缘波状

花序圆锥状

生境：路旁或 湿地。

科属：马齿苋科马齿苋属

学名：*Portulaca oleracea*

别名：豆板菜、酸菜、指甲菜、瓜子菜

马齿苋

形态：一年生草本。茎下部匍匐，四散分枝，上部略直立或斜上，肥厚多汁，全体光滑无毛。单叶互生或近对生；叶片肉质肥厚，楔状长圆形或倒卵形，长10 ~ 25毫米，宽5 ~ 15毫米，先端圆，稍凹下或平截。花3 ~ 5朵生枝顶端，花冠黄色，中午开放最盛；花瓣5。种子细小，扁圆。花期夏季。

分布：除高原地区外，全国广布。

食用部位及方法：嫩茎叶。沸水烫软，将汁轻轻挤出除去酸味，加调料，凉拌食用。亦可炒食、做馅、做汤、和面蒸食或晒成干菜。

其他应用：全草药用，具清热解毒功效。



生境：田间、菜园、路旁。

科属：眼子菜科眼子菜属

学名：*Potamogeton crispus*

别名：虾藻、扎草

菹草

形态：多年生水生草本。具细长的根状茎。叶互生，全为沉水叶；叶片绿色或褐绿色，线形或宽线形，长4 ~ 10厘米，宽0.4 ~ 1厘米，先端钝或圆，基部圆形或钝形，略抱茎，边缘有细锯齿，常褶皱或呈波状，中脉明显。穗状花序具少数花，长1 ~ 2厘米，出自茎端叶腋。花期5 ~ 8月，果期8 ~ 10月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩苗叶。

余烫后，冷水浸泡，捞出挤去水分，加调料凉拌，亦可炒食或做汤。



生境：小溪、河流、池塘及田间沟渠。

科属：眼子菜科眼子菜属	学名： <i>Potamogeton distinctus</i>	别名：竹叶草、水上漂、牙齿草、鸭子草
-------------	-----------------------------------	--------------------

眼子菜



形态：多年生水生漂浮草本。叶互生，两型。浮水叶质较厚，宽披针形或长椭圆形，长4 ~ 8厘米，宽1.5 ~ 3厘米，先端急尖或钝圆，基部圆形或楔形，全缘；沉水叶膜质而透明，较狭，披针形或线状长椭圆形。穗壮花序长2 ~ 5厘米，从茎端叶腋抽出。花期5 ~ 8月，果期8 ~ 11月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：嫩苗叶。余烫后，冷水浸泡，捞出挤去水分，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具清热解毒、利尿、消积的功效。

生境：河流、池塘、水稻田及田间沟渠。

科属：报春花科珍珠菜属	学名： <i>Lysimachia christinae</i>	别名：神仙对坐草、黄痘草、一串钱
-------------	----------------------------------	------------------

过路黄

形态：多年生草本。有短毛或近于无毛；叶、萼、花冠均有黑色腺条。茎匍匐，由基部向顶端逐渐细弱呈鞭状，长20 ~ 60厘米。叶对生，心形或宽卵形，长2 ~ 5厘米，宽1 ~ 4.5厘米，顶端圆钝；叶柄长1 ~ 4厘米。花单生于叶腋，花冠黄色。蒴果球形，有黑色腺条。花期5 ~ 7月，果期8 ~ 9月。



分布：河南、陕西，长江流域、西南地区。

食用部位及方法：嫩苗叶。余烫，冷水浸泡除去涩味，可炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具有清热利湿、消肿解毒的功效。



生境：山坡、路旁较阴湿处。

科属：报春花科珍珠菜属

学名：*Lysimachia clethroides*

别名：过路红、红根草、狼尾珍珠菜

红梗草、

珍珠菜

形态：多年生草本。有匍匐根茎。茎高40 ~ 100厘米，直立，有毛。叶互生，椭圆形或宽披针形，长6 ~ 16厘米，宽2 ~ 6厘米，顶端渐尖，基部楔形并渐狭成短柄，两面疏生黑色腺点。总状花序顶生，初时稍短，结果时伸长达6 ~ 34厘米；花冠白色。蒴果球形。花果期4 ~ 6月。

分布：东北、华北、华东、华南、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫，冷水浸泡除去辛涩味。可炒食或凉拌。

其他应用：全草入药，具消炎活血功效。



生境：山坡林下、湿地草丛及路边。

科属：报春花科珍珠菜属

学名：*Lysimachia congestiflora*

别名：小过路黄、风寒草、红头绳

聚花过路黄

形态：多年生草本。茎浓紫红色，具短柔毛，分枝多，下部匍匐，节处生不定根，上部斜升，长枝达20厘米。片单对生，叶片卵形至宽卵形，长1.5 ~ 4厘米，宽0.7 ~ 2厘米，先端急尖或渐尖，基部楔形。花2 ~ 8朵簇生于枝端，花冠黄色。蒴果球形。花期5 ~ 6月，果期7 ~ 8月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：嫩苗叶。余烫，冷水浸泡除去涩味，可炒食或做汤。

其他应用：全草入药，具有清热解毒、利尿通淋的功效。



生境：山坡路旁、溪边及空旷地湿润处。

科属：凤尾蕨科蕨属

学名：*Pteridium aquilinum* var. *latiusculum*

别名：蕨菜、如意菜、狼耳

蕨

形态：大型多年生草本。高达1米。根状茎横走，长而粗，表面被棕色茸毛。叶疏生，幼时拳状卷曲，分三叉，成熟后展开，有长而粗壮的叶柄，叶片轮廓三角形至广披针形，为2~4回羽状复叶，长60~150厘米，宽30~60厘米，革质。孢子囊棕黄色，在小羽片或裂片背面边缘集生成线形孢子囊群。

叶片轮廓
广披针形

分布：全国各地广泛分布。

食用部位及方法：①嫩叶。水煮去涩，可炒食，或干制、盐渍。②根状茎。富含淀粉，可做汤、羹，或提取淀粉制成粉条等。

羽状复叶

生境：山坡林下、疏林灌丛等阴湿处。

科属：蔷薇科龙芽草属

学名：*Agrimonia pilosa*

别名：仙鹤草、龙芽肾、脱力王

龙芽草

形态：多年生草本。根茎粗。茎高30~100厘米。全株被开展长柔毛和短柔毛。叶为不整齐的单数羽状复叶，小叶通常5~7，茎上部为3小叶，中间杂有很小的小叶；小叶片椭圆状倒卵形、菱状倒卵形至倒披针形，边缘锯齿粗大。穗状总状花序生于枝顶，花黄色。果实倒圆锥状。花果期7~9月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡半天。可炒食、凉拌或蘸酱食用。

其他应用：全草入药，具有止血、健胃的功效。

单数羽状复叶

花黄色

生境：山坡、路旁或水边。

科属：蔷薇科白鹃梅属

学名： *Exochorda racemosa*

别名：茧子花、金瓜果、花儿菜



白鹃梅

形态：落叶灌木。叶椭圆形至椭圆状卵形，顶端圆钝或有短尖，全缘或中部以上有浅钝锯齿，背面带灰白色。总状花序由6 ~ 10花组成，花白色，花瓣倒卵形，基部有短爪。蒴果宽倒圆锥形，棕红色，有5脊。花期3 ~ 4月，果期8 ~ 9月。

分布：江西、安徽、浙江、江苏等地。

食用部位及方法：嫩叶、花。开水余烫后，可炒食、做汤或晾干制成干菜。



生境：山坡灌丛中或路旁。

科属：蔷薇科水杨梅属

学名： *Geum japonicum* var. *chinense*

别名：柔毛路边青、五气朝阳草

柔毛水杨梅

形态：多年生草本。高50 ~ 70厘米，全体密被淡黄色柔毛。基生叶为羽状复叶，具长柄和明显的托叶，顶端小叶大而钝头，两侧小叶大小不等，小叶缘均有粗锯齿或缺刻，基部楔形；茎生叶互生，越向茎顶越小。花单生或为伞房花序式排列，黄色；副萼片线状披针形。瘦果细长，具宿存长刺状花柱。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：华东、华中、华南、西南及陕西。

食用部位及方法：嫩茎叶。洗净后可炒食，亦可焯烫后凉拌食用。

其他应用：全草入药，具降压、止痛、消肿解毒的功效。



生境：山坡荒地或潮湿

的草丛中。

科属：蔷薇科委陵菜属

学名： *Potentilla discolor*

别名：叶下白、鸡爪草

翻白草

形态：多年生宿根草本。地下具块根。株高15 ~ 40厘米。全株密生白茸毛。茎短而直立，细弱。羽状复叶，具粗齿。叶多基生，基生叶具长柄，顶端小叶较大；茎生叶为3小叶，叶柄短。聚伞花序顶生，着花稀疏，花小，黄色，花期5 ~ 7月。

分布：南北各省区均有分布。

食用部位及方法：① 幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡半天去涩味。可炒食。② 块根。含淀粉，可鲜食。

其他应用：全草入药，以根最佳。有清热解毒、消肿止血作用。



生境：山坡或路旁草丛中。

科属：蔷薇科委陵菜属

学名： *Potentilla fragarioides*

别名：雉子筴、七叶蛇莓

莓叶委陵菜

形态：多年生草本。根极多，簇生。茎直立或倾斜，有长柔毛。基生叶为奇数羽状复叶，叶柄被开展疏柔毛；小叶5 ~ 9，上部较下部的大，椭圆形至倒卵形，两面绿色，散生长柔毛，下面较密；茎生叶小，有3小叶。伞房状聚伞花序顶生，花多，黄色。花期4 ~ 6月，果期6 ~ 8月。

分布：江西、江苏、浙江、山东。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡半天去涩味。可炒食或凉拌。

其他应用：根入药，具补阴虚、止血的功效。



生境：沟边、草地、灌丛及疏林下。

科属：蔷薇科委陵菜属

学名： *Potentilla freyniana*

别名：三张叶

三叶委陵菜

形态：多年生草本。株高8 ~ 25厘米。基生叶掌状3出复叶，小叶片长圆形、卵形或椭圆形，顶端钝或急尖，基部楔形或宽楔形，边缘通常有少数尖锯齿；茎生叶1 ~ 2，小叶与基生叶小叶相似，唯叶柄较短，边缘锯齿减少。伞房状聚伞花序顶生，多花，花瓣淡黄色。花果期3 ~ 6月。

分布：东北、华东、西南及河北、山西、山东、甘肃、湖北及湖南等地。俄罗斯、日本及朝鲜也有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后清水浸泡，可炒食或凉拌。

其他应用：① 全草入药，有清热解毒、止咳化痰的功效。② 在园林中可作地被栽种。



生境：山坡或路旁草丛中。

科属：蔷薇科委陵菜属

学名： *Potentilla sundaica*

别名：蛇含、五爪龙

蛇含委陵菜

形态：多年生草本。高10 ~ 50厘米，全体被长柔毛。茎多分枝，细弱，稍匍匐，茎节处通常生不定根。掌状复叶，基生叶有5枚小叶，柄长达15厘米，小叶片倒卵形至倒披针形，先端圆形，基部楔形或稍歪斜，边缘有粗锯齿或仅中上部有齿，下部全缘，下部茎生叶，有5小叶，上部茎生叶有3小叶，小叶与基生小叶相似。聚伞花序多花，花黄色。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 6月。

分布：除新疆、台湾外，各地普遍有产。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸半天去涩味。可炒食或凉拌。

其他应用：全草入药，具清热解毒、消肿止痛功效。



生境：低山坡、旷野、路旁。

科属：蔷薇科石斑木属

学名： *Raphiolepis indica*

别名：春花、车轮梅、雷公树、白杏花

花白色



石斑木

形态：常绿灌木。高可达4米。叶片集生于枝顶，卵形或长圆形，长4 ~ 8厘米，宽1.5 ~ 4厘米，先端圆钝，急尖、渐尖或长尾尖，基部渐狭连于叶柄，边缘具细钝锯齿，上面光亮，平滑无毛。顶生圆锥花序或总状花序，花白色或淡红色。果实球形，紫黑色，直径约5毫米。花期4 ~ 5月，果期7 ~ 9月。

分布：安徽、浙江、江西、湖南、贵州、云南、福建、广东、广西、台湾。

食用部位及方法：① 嫩叶。焯烫，洗净后烧食。
② 果。可鲜食。

其他应用：根入药，可治跌打损伤。

生境：山坡、路边或溪边灌木林中。

科属：蔷薇科蔷薇属

学名： *Rosa bracteata*

别名：糖钵、大红袍、野毛栗、圆刺菱、毛刺头、猴柿刺

硕苞蔷薇

形态：常绿灌木。茎蔓生或匍匐状，并具粗壮的钩状皮刺。

奇数羽状复叶，小叶5~9，倒卵形或椭圆形，长1.5~5厘米，先端钝或微尖，边缘具小钝锯齿。花单生，直径5~7厘米，白色，芳香；苞片大，具柔毛，条裂状。果实圆球形，直径3~4厘米，被灰黄色绵毛，萼裂片宿存。花期5~6月，果期10~11月。

分布：华东及台湾、湖南、贵州、云南等地。

食用部位及方法：①嫩茎叶，经沸水焯后可凉拌、炒食。②花。可炸食、做酱。③果。去毛和果核后，可加糯米熬粥；还可熬糖、酿酒。

其他应用：根、叶、花、果实均可入药，根可补脾益肾、消肿解毒；花用于润肺止咳；叶可收敛解毒；果具祛风、调经功效。

生境：山坡草地、路边、林边、溪边。



科属：蔷薇科蔷薇属

学名： *Rosa multiflora*

别名：多花蔷薇、奶标刺、子驮娘

野蔷薇

形态：落叶灌木。高1~2米；枝细长，上升或蔓生，有皮刺。小叶通常5~9，倒卵形至椭圆形，顶端急尖或稍钝，边缘有锐锯齿；托叶大部和叶柄合生，边缘篦齿状分裂。花白色，单瓣，芳香，多花，成圆锥状伞房花序。蔷薇果暗红色，球形至卵形。花期5~7月，果期10月。

分布：华北、华东、华中、华南及西南。

食用部位及方法：①嫩茎叶。经沸水焯后可凉拌、炒食。②花。可炸食、做酱、酿酒。

其他应用：花和根入药，花有消暑、健胃、解渴、止血之功效；根可祛风活血。



生境：旷野、路边或林缘。

科属：蔷薇科蔷薇属

学名： *Rosa multiflora* var. *cathayensis*

别名：红刺玫

粉团蔷薇

形态：粉团蔷薇与野蔷薇的区别在于花较大，单瓣，粉红色。

分布：华北、华东、华中、华南及西南。

食用部位及方法：①嫩茎叶，经沸水焯后可凉拌、炒食。

②花。可炸食、做酱、酿酒。

其他应用：花和根入药，花有消暑、健胃、解渴、止血之功效；根可祛风活血。



生境：旷野、路边或林缘。

科属：蔷薇科地榆属

学名： *Sanguisorba officinalis*

别名：黄瓜香

地榆

形态：多年生草本。株高30 ~ 120厘米。基生叶为羽状复叶，有小叶4 ~ 6对，小叶卵形或长圆状卵形，顶端圆钝稀急尖，基部心形至浅心形，边缘有多数粗大圆钝稀急尖的锯齿；茎生叶少，长圆形至长圆披针形，基部微心形至圆形，顶端急尖。穗状花序椭圆形、圆柱形或卵球形，萼片紫红色。花果期7 ~ 10月。

分布：全国大部分省区有产。广布于欧洲、亚洲北温带地区。

食用部位及方法：嫩叶、嫩苗。可炒食，嫩叶还可代茶泡饮。

其他应用：①根入药可止血、治疗烧、烫伤等症。②根可提制栲胶。

③北方作药用植物栽培。



生境：山坡、路旁或田边。

科属：茜草科 梔子属

学名： *Gardenia jasminoides*

别名：山梔子、山黄梔、山梔花



梔子

形态：常绿丛枝灌木。幼枝绿色，有垢状毛。叶革质，长椭圆形或倒卵状披针形，长6 ~ 12厘米，宽2 ~ 5厘米，顶端渐尖，钝头，基部宽楔形，无毛。花大，白色，芳香，单生于枝端或叶腋。果实黄色，革质或带肉质，卵形或圆柱形，有5 ~ 7纵棱，顶端有宿存的萼裂片。花期5 ~ 8月，果期9 ~ 11月。

分布：我国东部、中部和南部，东至台湾。

食用部位及方法：花。洗净，可拖面炸食或作肉类之配菜，也可糖渍、蜜渍食用。

其他应用：果实入药，可泻火解毒、清热利湿、凉血散瘀。



生境：山谷溪边及路旁林下的灌丛中。

科属：茜草科栀子属

学名：*Gardenia jasminoides* var. *radicans*

别名：雀舌栀子、单瓣雀舌花、水边黄栀

水栀子



形态：与原种栀子的区别在于：为匍伏状小灌木，多分枝，高不达0.6米；叶片倒披针形，通常长5厘米，宽0.8 ~ 1.5厘米；花较小；果长1.5厘米。

分布：长江流域以南各省区。

食用部位及方法：花。洗净，可拖面炸食或作肉类之配菜，也可糖渍、蜜渍食用。

其他应用：果实入药，可泻火解毒、清热利湿、凉血散淤。

生境：山谷溪边及路旁林下的灌丛中。

科属：茜草科鸡矢藤属

学名：*Paederia scandens*

别名：牛皮冻、解暑藤、鸡屎藤

鸡矢藤

形态：藤本。茎长3 ~ 5米。叶对生，纸质或近革质，形状变化大，卵形、卵状长圆形至披针形，顶端急尖或渐尖，基部楔形或近圆或截平，有时浅心形。圆锥花序式的聚伞花序腋生和顶生，花冠浅紫色。果球形，成熟时近黄色。花期5 ~ 7月。

分布：华南、华东、西南、华中及西北部分地区。

朝鲜、日本及东南亚也有分布。

食用部位及方法：嫩叶、幼茎。可炒食。

其他应用：全草入药。



生境：山坡或旷野灌丛杂草中。

科属：芸香科花椒属

学名： *Zanthoxylum ailanthoides*

别名：食茱萸、檫叶花椒、越椒、红刺葱

椿叶花椒

形态：落叶乔木。老干具有短瘤刺；嫩枝密被锐尖刺。叶为奇数羽状复叶互生，长25 ~ 80厘米；小叶对生，有9 ~ 27对，披针状长椭圆形，先端锐尖，基部略呈歪圆形，叶缘有钝锯齿，叶背粉白色。伞房状圆锥花序顶生，长10 ~ 30厘米，密生；花黄白色。蓇葖果红色。花期7 ~ 8月，果期9 ~ 11月。

分布：浙江、福建、江西、台湾等地。

食用部位及方法：①嫩芽、叶。余烫后，可凉拌或炒食。亦盐渍作菜。②果。可作调味料。③种子。可榨取辣椒油。

短瘤刺



生境：山坡密林湿润处。

科属：芸香科花椒属	学名： <i>Zanthoxylum armatum</i>	别名：土花椒、野花椒、山花椒、单面针
-----------	--------------------------------	--------------------

竹叶椒

形态：灌木。枝光滑；皮刺对生，基部扁宽。小叶3~7，披针形或椭圆状披针形，两端尖，顶端小叶较大，边缘有细小圆锯齿，叶轴及总柄有宽翅和皮刺。花黄绿色；雄花花被片6~8，一轮，雄蕊6~8；雌花心皮2~4，花柱略侧生。蒴果红色。花期5~6月，果期8~9月。

分布：广东、广西、湖南、浙江、福建。

食用部位及方法：①嫩芽、叶。余烫后，可凉拌或炒食，亦盐渍做菜。

②果。可作调味料。

其他应用：果、根及叶入药有散寒、止痛、消肿之功效。



生境：山坡、丘陵的丛林或荒草丛中。

科属：清风藤科清风藤属	学名： <i>Sabia japonica</i>	别名：过山龙、牢钩刺
-------------	---------------------------	------------

清风藤

形态：落叶藤本。叶卵状椭圆形，长4~7厘米，宽2.5~4厘米，顶端短尖，基部钝圆，全缘，两面近无毛；叶柄短，在秋季不与叶同时脱落而成针刺状，宿存。

花单生或数朵排成聚伞花序，黄绿色，先叶开放。核果扁倒卵形，基部偏斜，有皱纹。花期3~4月，果期5~8月。

分布：华东、华北、华南和陕西。

食用部位及方法：嫩芽。余烫后，清水浸泡除去涩味。可炒食或凉拌。

其他应用：茎供药用，能祛风通络，治疗风湿骨痛。



生境：山沟、谷坡或林边草丛中。

科属：杨柳科柳属

学名： *Salix babylonica*

别名：垂杨柳、水柳、倒挂柳

垂柳

形态：落叶乔木；小枝细长，下垂，无毛，褐色或带紫色。叶矩圆形、狭披针形，先端渐尖或长渐尖，基部楔形，有时歪斜，边缘有细锯齿，下面带白色。花序轴有短柔毛；雄花序长1.5 ~ 2厘米；苞片椭圆形，外面无毛，边缘有睫毛；雌花序长达5厘米；苞片狭椭圆形。蒴果长3 ~ 4毫米，带黄褐色。花期3 ~ 4月。

分布：全国各地广泛栽培。

食用部位及方法：嫩芽，沸水焯熟，清水适当漂洗。可与豆腐炒食，或凉拌入饌，亦可以泡茶。

其他应用：柳芽味苦、性凉，入药可清热、利尿、解毒。



叶狭披针形



生境：常见于河岸、堤旁、水际。

科属：三白草科蕺菜属

学名：*Houttuynia cordata*

别名：鱼腥草、狗贴耳、侧耳根

蕺菜



穗状花序

花片白色

基部心形

形态：多年生草本。株高30 ~ 60厘米。叶薄纸质，具腺点，卵形或阔卵形，顶端短渐尖，基部心形。穗状花序在枝顶端与叶互生，总苞片4枚，白色。蒴果卵圆形，顶端开裂。花期5 ~ 7月，果期7 ~ 10月。

分布：全国各地有产。亚洲东部和东南部也有分布。

食用部位及方法：嫩根茎。可炒食，也可用作调味品。

其他应用：① 全株入药，具有清热、解毒、利水的功效。② 常作药用植物栽培，也适合庭院栽培。

生境：林缘路边、山坡草丛阴暗潮湿处。

科属：虎耳草科落新妇属

学名：*Astilbe chinensis*

别名：金毛三七、红毛三七、红升麻、虎麻

落新妇

形态：多年生草本。高50 ~ 100厘米。根状茎粗大，暗褐色。茎直立。基生叶2 ~ 3回三出复叶，小叶卵状长圆形或菱状卵形，长2 ~ 8.5厘米，宽1.5 ~ 5厘米，顶生小叶比侧生小叶大，基部楔形或微心形，先端渐尖，边缘有重锯齿；茎生叶2 ~ 3枚，比基生叶小。顶生圆锥花序，长15 ~ 25厘米，花紫色，花瓣5。蒴果长约3毫米。花期5 ~ 7月，果期7 ~ 9月。

分布：华东、东北、华北、西北、西南。

食用部位及方法：幼苗。余烫，清水漂洗。可炒食、凉拌、醋渍或做汤。

其他应用：全草入药，具祛风、清热、止咳的功效。

三出复叶



圆锥花序

生境：山谷溪边、阔叶林下。

科属：虎耳草科扯根菜属	学名： <i>Penthorum chinense</i>	别名：干黄草、水杨柳、水泽兰
-------------	-------------------------------	----------------

扯根菜

形态：多年生草本。高达90厘米。茎紫红色。叶狭长披针形至披针形，长5 ~ 10厘米，宽1 ~ 2厘米。聚伞花序顶生，萼5深裂，黄绿色，无花瓣，雄蕊10，心皮5，下部合生，花柱5。蒴果红紫色，直径约6毫米。花期8 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：南北各地均有分布。

食用部位及方法：嫩苗。余烫，清水浸洗除去苦涩味，可炒食或做汤。

其他应用：全草药用，有消肿、利尿、散淤和行气功效。



生境：山坡溪沟边或水田旁草丛中。

科属：虎耳草科虎耳草属	学名： <i>Saxifraga stolonifera</i>	别名：金丝荷叶、耳朵草、金线吊芙蓉、老虎草
-------------	----------------------------------	-----------------------

虎耳草

形态：多年生常绿草本。高14 ~ 45厘米，全株有毛。匍匐茎细长，赤紫色。叶数片基生，肉质。叶柄长，紫红色；叶片广卵形或肾形，基部心形或截形，边缘有不规则钝锯齿，上面有白色斑纹，下面紫红色或有斑点。圆锥花序，稀疏；花小，花瓣5，白色。蒴果卵圆形。花期5 ~ 8月，果期7 ~ 11月。

分布：华东、中南、西南、华南。

食用部位及方法：叶。洗净后，开水烫熟。可炒、凉拌、做汤或拖面油炸。

其他应用：全草药用，具祛风、清热、凉血解毒的功效。



生境：多野生于溪涧林下、岩石阴湿处。

科属：虎耳草科虎耳草属

学名：*Saxifraga zhejiangensis*

浙江虎耳草

形态：多年生草本。高约14厘米。无匍匐茎，茎近无毛。叶基生，叶片掌状肾形至圆肾形，长1.5 ~ 5厘米，宽1.5 ~ 6厘米，3 ~ 9浅裂或近中裂，裂片长圆形。先端有不规整粗齿，基部通常圆钝或宽楔形，有时微心形，上面绿色，下面紫红色，有淡黄绿色脉纹。多歧聚伞花序，花白色，花瓣5枚。花期9 ~ 11月。

分布：浙江遂昌、庆元、泰顺、龙泉等地。

食用部位及方法：

叶。余烫后，可炒、凉拌或做汤。

其他应用：全草药用，具祛风、清热、凉血解毒的功效。



花瓣5



生境：海拔350 ~ 1300米的阔叶林下、溪边或瀑布边岩石上等阴暗、潮湿处。

科属：玄参科地黄属

学名：*Rehmannia chingii*

别名：浙地黄、鲜生地、秦氏地黄

天目地黄

形态：多年生草本。植株被多节长柔毛，高30 ~ 60厘米。基生叶多少莲座状排列，叶片椭圆形，长6 ~ 12厘米，宽3 ~ 6厘米，纸质，两面疏被白色柔毛，边缘具不规则圆齿或粗锯齿，先端钝或突尖，基部楔形；茎生叶外形与基生叶相似，向上逐渐缩小。花单生叶腋，花冠紫红色。蒴果卵形。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 6月。

分布：浙江、安徽。

食用部位及方法：块根。除去芦头、须根，可用来炖猪蹄或煮粥。

其他应用：块根入药，性味甘、苦、寒，具清热凉血、补益肝肾功效。



花冠紫红色

生境：海拔190 ~ 500米之山坡、路旁草丛中。

科属：玄参科地黄属 学名：*Rehmannia glutinosa* 别名：酒壶花、怀地黄、生地、熟地

地黄

形态：多年生草本。全株有白色长柔毛和腺毛。叶基生成丛，倒卵状披针形，基部渐狭成柄，边缘有不整齐钝齿，叶面皱缩，下面略带紫色。花茎由叶丛抽出，花序总状；花冠钟形，略2唇状，紫红色，内面常有黄色带紫的条纹。蒴果球形或卵圆形，具宿萼和花柱。花期4～6月，果期7～8月。

分布：河南、辽宁、河北、山东、浙江。

食用部位及方法：①块根。除去芦头、须根，为鲜生地；根烘焙至八成干，并内部变黑，捏成团状，为生地黄；生地加黄酒蒸至黑润，为熟地黄。可用来炖猪蹄或煲粥。②花。可做果脯、饮料，或阴干食用。

其他应用：块根也可入药，具清热凉血、养阴、生津的功效。



生境：山坡、田埂、路旁。

科属：玄参科婆婆纳属 学名：*Veronica didyma* 别名：狗卵草、双珠草、双肾草、卵子草

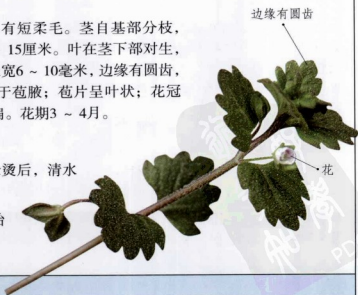
婆婆纳

形态：一年至二年生草本。有短柔毛。茎自基部分枝，下部伏生地面，斜上，高5～15厘米。叶在茎下部对生，上部互生，卵圆形或近圆形长宽6～10毫米，边缘有圆齿，基部圆形，有短柄。花单生于苞腋；苞片呈叶状；花冠淡红紫色。蒴果近肾形，稍扁。花期3～4月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：嫩苗。余烫后，清水浸泡半天，可炒食、做汤。

其他应用：全草药用，可治疮气、腰痛、白带等症。



生境：路边、田间。

科属：苦木科臭椿属

学名：*Ailanthus altissima*

别名：山椿、凤凰眼睛、臭木桐

臭椿

形态：落叶乔木。高可达20米；新枝赤褐色，有髓心。奇数羽状复叶互生，长30～90厘米；小叶对生，13～25对，长椭圆状卵形或披针状卵形，顶端渐尖，基部扁斜，边缘近基部有1～2个大锯齿，齿端有大腺点。花小，集成顶生多分枝的大型圆锥花序。翅果长椭圆形，成熟时黄褐色。花期5～7月，果期8～10月。

分布：辽宁以南、广东以北广大区域均有分布。

食用部位及方法：幼芽、嫩叶。余烫后，清水浸泡一天，沥去水分后可炒食。

其他应用：根皮和茎入药，有燥湿清热、消炎止血的效用。



羽状复叶

生境：向阳山坡疏林或灌丛中。

科属：茄科辣椒属

学名：*Capsicum frutescens*

别名：辣子、牛角椒、红海椒、番椒

辣椒

形态：一年生或多年生草本。株高50～80厘米。根系强大，茎直立，多为双叉分枝。单叶互生，叶片卵状至披针形。花白色或淡黄绿色，1～3朵腋生，花冠辐状。浆果锥形或长指形，俯垂，少汁液，嫩果多为绿色，果皮和胎座间有空隙，熟后红色。种子肾形，淡黄色。

分布：原产墨西哥、秘鲁等地。我国各地均有栽培。

食用部位及方法：嫩果。可炒食，可作调味品。

其他应用：果实和根茎入药，可温中散寒、健胃消食、活血消肿。



浆果

长指形

生境：常见栽培。

科属：茄科辣椒属

学名：*Capsicum frutescens* var. *grossum*

别名：七彩椒、五彩椒

彩色甜椒

形态：多年生草本。常作一年生栽培。浅根性。茎直立，半木质化，属无限生长，二杈分枝。单叶互生，叶面光滑，全缘，顶端渐尖，叶片绿色。花为两性花，白色，为常异交授粉。果实方正形，有红、橙、紫、浅紫、奶白、翠绿、金黄等多种颜色。种子呈短肾形，扁平，淡黄色，有光泽。

分布：原产墨西哥等地。我国各地有栽培。

食用部位及方法：果。适宜鲜食，多作色拉凉拌或配菜。



生境：常见栽培。

科属：茄科茄属

学名： *Solanum melongena*

别名：落苏、茄瓜

茄子

形态：一年生草本。株高60 ~ 100厘米。直根系。茎直立而粗壮，基部木质化。单叶互生，卵圆或椭圆形，紫绿色，叶面粗糙，叶缘不规则浅裂，叶背有星状茸毛。花为两性花，单生或簇生，花冠淡紫色。果实为浆果，分卵圆、圆和长棒形；果皮分黑紫、紫红、绿和白色；果肉均白色，为海绵状胎座组织。种子近圆形，扁平，黄色。

分布：原产东南亚热带地区。我国各地有栽培。

食用部位及方法：嫩果。可炒食、蒸食等，亦可腌制或干制。



生境：常见栽培。

科属：茄科茄属

学名： *Solanum nigrum*

别名：乌落茄、天茄子、黑天天、苦葵

龙葵

形态：一年生草本。高30 ~ 100厘米。茎直立，多分枝。叶卵形，长2.5 ~ 10厘米，宽1.5 ~ 3厘米，顶端尖锐，全缘或有不规则波状粗齿，基部楔形，渐狭成柄；叶柄长达2厘米。花序为短蝎尾状或近伞状，侧生或腋外生，有花4 ~ 10，白色，细小。浆果球形，熟时黑色。花期6 ~ 9月，果期7 ~ 10月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：幼苗。余烫后，冷水漂洗。可炒食或凉拌。

其他应用：全草药用，具清热解毒、利水消肿的功效。

花白色，细小

浆果球形

生境：路旁或田野。

科属：茄科茄属

学名： *Solanum tuberosum*

别名：土豆、洋山芋、荷兰薯

马铃薯

形态：二年生草本。须根系。茎菱形，绿色，直立或半直立。地下茎扁圆形，圆形或短圆柱形，表皮黄色、黄白色、红色或紫色，肉黄色或白色。从块茎上长出的初生叶为单叶，随着植株的生长，逐渐成奇数羽状复叶，小叶卵形，绿色。聚伞花序，花白色、蓝色或紫色。果实为浆果，呈圆形或椭圆形，绿色、褐色或紫绿色。种子小，扁平或卵圆形。黄色或暗灰色，表面粗糙。

分布：原产南美洲安第斯山区的秘鲁、智利一带。我国主要在东北、内蒙古、华北、云南、贵州等气候较凉的地区种植。

食用部位及方法：块茎。可蒸食、煮食、炒食，还可加工成薯粉和粉丝。

聚伞花序

奇数羽状复叶

地下茎

生境：常见栽培。

科属：省沽油科野鸦椿属

学名：*Euscaphis japonica*

别名：鸡眼睛、鸡肫子、鸭椿子树

野鸦椿

形态：落叶灌木或小乔木。高3 ~ 5米。树皮灰色，有纵裂纹，小枝、芽棕红色，枝叶揉搓后有臭味。奇数羽状复叶，小叶7 ~ 11，小叶对生，厚纸质，卵形至卵状披针形，顶端渐尖，基部圆形成阔楔形。圆锥花序顶生，花黄棕色。蓇葖果，紫红色，熟时开裂。种子蓝黑色，附于果皮上。花期5 ~ 6月，果期9 ~ 10月。

分布：黄河流域以南各省区。

食用部位及方法：嫩叶。汆烫，并用清水浸泡后烧食。

其他应用：叶、根及果入药，具发表散寒、行气、利湿祛风功效。



生境：山坡杂木林中。

科属：山矾科山矾属

学名：*Symplocos paniculata*

别名：碎米子树、乌子树

白檀

形态：落叶灌木或小乔木。嫩枝、叶两面及花序疏生白色柔毛。叶纸质，卵状椭圆形或倒卵状圆形，长3 ~ 9厘米，宽2 ~ 4厘米，边缘有细锯齿，中脉在表面凹下。花白色，

芳香，圆锥花序生于新枝顶端或叶腋。

核果成熟时蓝黑色，斜卵状球形，萼宿存。花期5 ~ 6月，果期9月。

分布：东北、华北、江南地区及台湾。

食用部位及方法：嫩鲜叶。汆烫后，可炒食。

其他应用：全株供药用，具消炎软坚、调气的功效。



生境：山坡杂木林下或荒坡草丛中。

科属：菱科菱属	学名： <i>Trapa incisa</i>	别名：菱、水菱、风菱、乌菱、菱角、水栗、菱实
---------	-------------------------	------------------------

野菱

形态：一年生浮水草本。浮水叶为菱形或扁圆状菱形，长2.5 ~ 4厘米，宽4 ~ 6厘米，先端急尖，基部宽楔形或近截形，中上部边缘有三角形齿；叶柄有气囊，长5 ~ 8厘米。花白色，单生于叶腋。果倒三角形，具4刺状角。花果期7 ~ 10月。

分布：华东、华中、华南、西南及华北各省区。

食用部位及方法：果。可鲜食或带壳煮食，亦可剥去壳和内皮，取出果肉，糖醋、油炸，或与肉类炒食。具补脾胃、强脚膝、益气、行水、去暑、解毒的功效。

叶扁圆状菱形



生境：湖泊、池塘中。

科属：香蒲科香蒲属	学名： <i>Typha angustifolia</i>	别名：狭叶香蒲、水蜡烛、象牙菜
-----------	-------------------------------	-----------------

水烛



形态：多年生沼生或水生草本。株高约1.5米。叶狭长，上部扁平，中部以下腹面微凹，背面向下逐渐隆起呈凸形。穗状花序，雄花序和雌花序之间不连接，雄花序较长，雌花序圆柱形，黄褐色。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 10月。

分布：东北、华北、西北、华东及西南地区。尼泊尔、印度、巴基斯坦、日本、俄罗斯、欧洲、美洲及大洋洲等地也有分布。

食用部位及方法：根状茎。先端可炒食。

其他应用：习性强健，是水面绿化的优良材料。

生境：湖泊浅水处、池塘和河沟边。

科属：香蒲科香蒲属

学名： *Typha latifolia*

宽叶香蒲

形态：多年生水生或沼生草本。叶条形，光滑无毛，上部扁平，背面中部以下逐渐隆起，下部横切面近新月形，叶鞘抱茎。雌雄花序紧密相接，花期时雄花序长约3.5 ~ 12厘米，雄花常由2枚花蕊组成，孕性雌花柱头披针形，不孕性雌花子房倒圆锥形。坚果。花期5 ~ 8月。

分布：全国大部省区有分布。日本、俄罗斯，东南亚、欧洲、美洲、大洋洲也有。

食用部位及方法：幼叶、根状茎。幼叶基部和根状茎先端可作蔬菜炒食。

其他应用：① 花粉入药。② 本种常用来绿化水面。



生境：湖泊浅水处、池塘和河沟边。

科属：香蒲科香蒲属

学名： *Typha minima*

别名：蒲菜、象牙菜

小香蒲

形态：多年生挺水草本。植株较矮，株高50 ~ 70厘米。茎细弱，叶鞘边缘膜质，基生叶细条形，叶厚，宽4 ~ 6毫米；茎生叶仅具大叶鞘而无叶片。穗状花序暗褐色，较短，雌雄花序有间隔，雄花序较长，长6 ~ 10厘米；雌花序圆柱形，长2 ~ 4厘米，暗褐色。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 10月。

分布：东北、西北、西南，以及河北等地。

食用部位及方法：假茎、地下茎。取假茎的白嫩部分和地下茎的嫩头做菜，称“蒲菜”。可炒食、做汤、盐渍食用。

其他应用：花粉称“蒲黄”，供药用，为止血剂。



生境：湖泊浅水处、池塘和河沟边。

科属：香蒲科香蒲属

学名： *Typha orientalis*

别名：东方香蒲

香蒲

形态：多年生水生或沼生草本。根状茎乳白色。叶片条形，光滑无毛，上部扁平，下部腹面微凹，背面逐渐隆起呈凸形，楔切面呈半圆形，叶鞘抱茎。雌雄花序紧密相连接，雄花序长2.7 ~ 9.2厘米。雄花常由3枚雄蕊组成，雌花孕性花柱头匙形，不孕性花近倒圆锥形。坚果。花期5 ~ 8月。

分布：东北，内蒙古、河北、山西、河南、陕西、安徽、江苏、浙江、江西、广东、云南等地。

食用部位及方法：幼叶、根状茎。幼叶基部和根状茎先端可作蔬菜炒食。

其他应用：① 花粉可入药。② 株形美观，是园林绿化水面常用的材料。

生境：湖泊浅水处、池塘和河沟边。



根状茎

叶条形

科属：伞形科芹菜属

学名：*Apium graveolens*

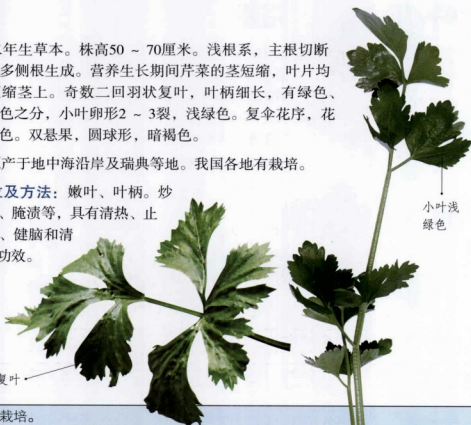
别名：香芹、药芹、旱芹

芹菜

形态：二年生草本。株高50 ~ 70厘米。浅根系，主根切断可诱发较多侧根生成。营养生长期芹菜的茎短缩，叶片均着生于短缩茎上。奇数二回羽状复叶，叶柄细长，有绿色、黄色、白色之分，小叶卵形2 ~ 3裂，浅绿色。复伞花序，花较小，白色。双悬果，圆球形，暗褐色。

分布：原产于地中海沿岸及瑞典等地。我国各地有栽培。

食用部位及方法：嫩叶、叶柄。炒食、凉拌、腌渍等，具有清热、止咳、降压、健脑和清肠通便等功效。



生境：常见栽培。

科属：伞形科芹菜属

学名：*Apium graveolens* var. *rapaceum*

别名：根洋芹、球根塘蒿

根芹



形态：多年生草本。地上部分与芹菜类似，地下肉质根黄褐色，地下膨大部分由短缩茎、下胚轴和真根上部组成。花序为复伞形，花小，白色。果实为双悬果，内含1粒种子，有香味。

分布：栽培种，主要栽培地区为欧洲，原种产于地中海沼泽地带。

食用部位及方法：肉质根、叶柄。适合炒食、做汤或做炖菜配料，煮熟后切成小块可做沙拉。

生境：常见栽培。

科属：伞形科芫荽属

学名：*Coriandrum sativum*

别名：香菜、胡荽、香荽

芫荽



二回羽状复叶

形态：一、二年生草本。株高25 ~ 35厘米。根系浅，茎短缩。根出叶丛生，1 ~ 2回羽状复叶，羽片卵形，有缺刻或深裂，具长柄，浅绿色至绿色。伞形花序，花小，白色。双悬果圆球形，黄褐色，果面有棱，每一单果内各有一粒种子。

分布：原产中亚和南欧。我国各地均有栽培。

食用部位及方法：茎、叶。可作调味品。

其他应用：① 种子可提炼芳香油。② 果实入药，有驱风、透疹、健胃及祛痰的功效。



花小，白色

生境：常见栽培。

科属：伞形科鸭儿芹属

学名：*Cryptotaenia japonica*

别名：鸭脚菜、百路通、鸭掌菜

鸭儿芹

形态：多年生草本。茎高30 ~ 90厘米，呈叉式分枝。叶片广卵形，长5 ~ 18厘米，3出，中间小叶片菱状倒卵形，顶端短尖，基部楔形，两侧小叶片斜倒卵形，小叶片边缘有锯齿或有时2至3浅裂，叶柄长5 ~ 17厘米；茎上部的叶无柄，小叶片披针形。复伞形花序呈圆锥状，小伞形花序有花2 ~ 3，花白色。果实线状长圆形。花期4 ~ 5月，果期6 ~ 10月。

分布：全国各地均有分布。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫后，清水浸泡。可炒食、凉拌或做汤。

其他应用：全草入药，外用具活血祛淤、镇痛止痒的功效。



小叶片边缘有锯齿

生境：林下较阴湿的地方。

科属：伞形科胡萝卜属

学名： *Daucus carota*

别名：红根、黄萝卜

胡萝卜

形态：二年生草本。株高40 ~ 60厘米。直根系，直根肥大，入土深。叶片着生于短缩的茎上，为2 ~ 3回羽状复叶，小叶狭披针形，绿色，被茸毛，叶柄较长。复伞形花序，完全花，花小，白色。双悬果，种子2粒。种子椭圆形，黄褐色，纵棱上密生刺毛。

分布：原产阿富汗，主要分布在欧洲与亚洲。我国各地有种植。

食用部位及方法：肉质直根。可鲜食、炒食和煮食，还可脱水加工，做成蜜饯，制饮料等。



羽状复叶

肉质直根

生境：常见栽培。

科属：伞形科胡萝卜属

学名：*Daucus carota*

别名：鹤虱草、虱子草

野胡萝卜

形态：二年生草本。高15 ~ 120厘米。全株有白色粗硬毛。根细圆锥形，近白色或淡黄色。基生叶长圆形，2 ~ 3回羽状分裂，最终裂片线形至披针形；茎生叶近无柄，有叶鞘，最终裂片通常细长。复伞形花序具长总花梗；花白色、黄色或淡红色。果实圆卵形。花期5 ~ 8月，果期7 ~ 9月。

分布：全国各地。

食用部位及方法：嫩叶、根。
嫩叶开水氽烫，可炒食或凉拌；
根可腌制作酱菜。

其他应用：果实药用，名“南鹤虱”，具杀虫消积的功效。



生境：田边、路旁、旷野草丛中。

科属：伞形科茴香属

学名：*Foeniculum dulce*

别名：意大利茴香、甜茴香

球茎茴香



形态：多年生草本。株高70 ~ 100厘米，主根发达，须根、侧根较少，茎短缩。叶2 ~ 4回羽状复叶，小叶丝裂，绿色；叶柄长，叶柄基部的叶鞘开始变肥厚成肉质，并相互紧密抱合成扁圆形球状或近圆形的假茎。花茎长，大型伞形花序，花黄色，

有香气，花小，花瓣5。果实长扁椭圆形，双悬果，成熟时黄褐色，种子小。花期秋季。

分布：原产地中海沿岸地区，我国北方有引种。

食用部位及方法：叶鞘。可炒食或凉拌，也可用来做汤。



生境：常见栽培。

科属：伞形科天胡荽属

学名：*Hydrocotyle sibthorpioides*别名：破铜钱、落地梅花、
遍地金、鸡肠菜

天胡荽

形态：多年生草本。有气味。茎细长而匍匐，平铺地上成片。叶圆形或肾形，直径0.5 ~ 3.5厘米，不分裂或有5 ~ 7裂片，边缘有钝齿；叶柄长0.5 ~ 9厘米。单伞形花序双生于茎顶或单生于节上，每伞形花序有花10 ~ 15朵，绿白色。果实近心状圆形。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 10月。

分布：华东、华中、华南、西南等地。

食用部位及方法：嫩茎叶。洗净后，可烧食或做汤。

其他应用：全草入药，具清热利湿、化痰止咳的功效。



生境：山坡、路旁湿润地及林下溪沟边。

科属：伞形科水芹属

学名：*Oenanthe javanica*

别名：水芹菜、水叶芹、野芹菜

水芹

形态：多年生草本。茎高15 ~ 80厘米。根生叶有柄，柄长达10厘米，有鞘；叶片1 ~ 2回羽状分裂，最后裂片卵形至菱状披针形。长2 ~ 5厘米，宽1 ~ 2厘米，边缘有齿或圆齿状锯齿；茎上部叶无柄，裂片和根生叶的裂片相似但较小。复伞形花序顶生和在上部侧生；花白色。果实近四角状椭圆形或筒状长圆形，花果期5 ~ 9月。

分布：全国各地均有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶和匍匐茎。洗净，焯烫，清水稍浸洗后捞出。可炒食、凉拌或做汤；匍匐茎可腌制酱菜。

其他应用：全草入药，具清热解毒、凉血降压的功效。



生境：浅水沟旁或低洼地方。

科属：伞形科变豆菜属

学名： *Sanicula chinensis*

别名：山芹菜、鸭脚菜、犬脚迹



变豆菜

形态：多年生草本。高30 ~ 100厘米。茎直立，无毛，有纵槽纹。基生叶近圆肾形至圆心脏形，常3裂，中央裂片倒卵形，基部近楔形，长3 ~ 10厘米，宽4 ~ 13厘米，几无短柄，侧裂片常各有1深裂，边缘具尖锐重锯齿；茎生叶向上逐渐变小，有柄或无柄，常3裂。伞形花序2 ~ 3出，小伞形花序有两性花和雄花6 ~ 10，花瓣白色或绿色。果卵形。花果期4 ~ 10月。

分布：华东、中南、西南、西北、东北等省区。

食用部位及方法：嫩茎叶。焯烫后可炒食。

其他应用：全草入药，有散寒止咳、活血通络的功效。



生境：阴湿的山坡林下、路旁、溪边草丛中。

科属：石耳科石耳属

学名：*Umbilicaria esculenta*

别名：岩耳、石菇、石壁花、岩菇、脐衣、石木耳、地耳

石耳

形态：地衣体叶状，单叶。近圆形扩展，直径5 ~ 10厘米，有时达30厘米左右。背面灰褐色，无霜；腹面暗黑色，着生黑色假根，假根分枝，中部有脐。子囊盘罕见，髓白色。

分布：江西、安徽、浙江等地。

食用部位及方法：地衣体。

洗净，可炒食、做汤。具养阴润肺、凉血止血、清热解毒功效。石耳性凉而滑，胃寒脾虚泄泻者慎食。

地衣体
灰褐色

生境：悬崖峭壁上的向阳面。

科属：荨麻科苎麻属

学名：*Boehmeria nivea*

别名：银麻、野苦麻、天青地白、白苎麻、山麻

苎麻

形态：半灌木。高1 ~ 2米；具横生根状茎。茎、花序和叶柄密生短或长柔毛。叶互生，宽卵形或近圆形，长5 ~ 16厘米，宽4 ~ 13厘米，表面粗糙，背面密生交织的白色柔毛。花雌雄同株，团伞花序集成圆锥状，雌花序位于雄花序之上。瘦果椭圆形。花果期7 ~ 10月。

分布：原产长江流域，现全国各地广泛栽培，作为重要纤维织物。

背面生白
色柔毛

食用部位及方法：①嫩叶。民间将叶焯熟，掺入米粉做糕团食用。②根。除去地上茎和泥土，洗净晾干备用。食用时开水烫过，可与豆腐、肉片等炒食，亦可油炸。

其他应用：苎麻根供药用，具有清热解毒、利尿消肿，以及安胎的作用。



花

生境：常成片生于山坡路旁、水沟边或林下杂草丛中。

科属：荨麻科糯米团属

学名： *Gonostegia hirta*

别名：糯米草、糯米藤、红石藤、蔓苎麻、乌蛇草

糯米团



叶对生

花淡绿色，
簇生

形态：多年生草本。茎匍匐或倾斜，有柔毛。叶对生，长卵形或卵状披针形，长3 ~ 10厘米，宽1 ~ 4厘米，顶端钝尖，基部浅心形，全缘，表面密生点状钟乳体和散生柔毛，背面叶脉上有柔毛，基脉3出，直达叶尖汇合。花雌雄同株，形小，淡绿色，簇生于叶腋。瘦果卵形，黑色，完全为花被管所包裹。花果期7 ~ 9月。

分布：长江流域以南各省区。

食用部位及方法：嫩茎叶，先用沸水焯熟，清洗过再炒食。

其他应用：全草入药，具抗菌消炎、健脾胃、止血的功效。

生境：山坡、溪旁、林下阴湿处。

科属：荨麻科冷水花属

学名： *Pilea cavaleriei*

别名：石油菜

波缘冷水花

形态：多年生草本。茎肉质，肥厚，光滑无毛，具明显的节。单叶对生；广卵形至稍扁圆形，长1.5 ~ 2厘米，宽1.5 ~ 1.8厘米，先端钝圆或急尖，基部平截或稍圆，全缘或微波状，肉质，厚而脆，主脉3条。花单性同株；聚伞花序生于叶腋；花极小；雄花序柄长约2厘米；雌花序柄较短。花期3 ~ 4月，果期4 ~ 5月。

分布：华东、华南、华中地区，以及四川、云南等地。

食用部位及方法：全株。洗净，可炒食或做汤。

其他应用：全草入药，有清热解暑、消肿的功效。

叶广
卵形

生境：石山阴湿处。

科属：败酱科败酱属

学名： *Patrinia scabiosaeifolia*

别名：黄花败酱、黄花龙芽、苦叶菜、苦菜

败酱

形态：多年生草本。高1 ~ 1.5米。根状茎横走，有陈腐气味。基部叶簇生，卵形或长卵形，有长柄，不裂或羽状分裂，钝头，边缘有粗齿，花时枯萎；茎生叶对生，披针形或阔卵形，2 ~ 3对羽状深裂或全裂，边缘有粗齿；靠近花序的叶片线形，全缘。顶生大型伞房状聚伞花序；花冠黄色。

瘦果长椭圆形。花期7 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：南北各省均有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后即置清水中浸洗一天，挤干去苦味。可炒食、做馅、腌食、晒干菜或和面蒸食。

其他应用：全草入药，具清热利湿、解毒排脓、活血去淤等功效。



花冠黄色

生境：山坡草丛中。

科属：败酱科败酱属

学名： *Patrinia villosa*

别名：苦叶菜、野苦菜、四季菜

白花败酱

形态：多年生草本。高达1米。地下茎细长。基生叶簇生，卵圆形，边缘有粗齿，叶柄较叶片稍长；茎生叶对生，卵形或长卵形，顶端渐尖，基部楔形，1 ~ 2对羽状分裂，基部裂片小，上部不裂，边缘有粗齿，两面有粗毛，近无柄。顶生伞房状的圆锥聚伞花序；花冠白色。瘦果倒卵形。花期8 ~ 10月，果期10 ~ 12月。

分布：全国南北各省都有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。开水烫软后即置清水中浸洗一天，挤干去苦味。可炒食、做馅、腌食、晒干菜或和面蒸食。

其他应用：全草入药，具清热利湿、解毒排脓、活血去淤功效。



顶生伞房状圆锥花序

茎生叶对生

生境：山坡草地及路旁。

科属：马鞭草科大青属 学名：*Clerodendrum cyrtophyllum* 别名：野靛青、土地骨、羊味青

大青

形态：落叶灌木。叶椭圆形至卵状椭圆形，长6 ~ 17厘米，宽3 ~ 7厘米，顶端尖或渐尖，基部圆形或楔形，全缘，无毛，叶柄长1.5 ~ 4.5厘米。伞房状聚伞花序，顶生或腋生；花萼粉红色，结果时增大，变红紫色；花冠白色。果实成熟时蓝紫色。花果期7 ~ 12月。

分布：华东、中南、西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后清水浸洗，可炒食或做汤。

其他应用：根叶入药，有凉血、清热、解毒、利尿之效。



生境：低山、丘陵、平原的坡地、灌丛中。

科属：马鞭草科大青属 学名：*Clerodendrum lindleyi* 别名：紫牡丹、大红袍、臭桐子

尖齿臭茉莉

形态：灌木。高1 ~ 2米，被短柔毛。叶心形或宽卵形，顶端渐尖，基部截形或心形，边缘有锯齿或波状齿；两面有短柔毛；叶柄长2.5 ~ 6厘米，被短柔毛。聚伞花序密集成伞房状，顶生；花萼漏斗状，密被短柔毛和少数盘状腺体，萼齿线状披针形；花冠紫红色或淡红色。核果近球形，直径5 ~ 6毫米，宿存花萼增大，包于果的一半以上。花期6 ~ 11月，果期9月以后。

分布：除东北外，几乎遍及全国。

食用部位及方法：花。去除雄蕊部分，只留花瓣，用芭蕉叶包好烤熟后加作料可食用。

其他应用：根及叶入药，可治风湿痹痛、高血压。



生境：山坡、荒地、村舍旁。

科属：马鞭草科豆腐柴属

学名： *Premna microphylla*

别名：腐婢、观音柴、糯米糊、六月冻、山水景

豆腐柴



形态：落叶灌木。幼枝有柔毛，老枝无毛。叶对生，有臭味；卵形、卵状披针形、倒卵形或椭圆形，顶端急尖至长渐尖，基部渐狭，下延，全缘以至不规则的粗齿；叶柄长1 ~ 2厘米。圆锥花序顶生；花冠淡黄色，外有柔毛和腺点。花期5 ~ 6月，果期8 ~ 10月。

分布：华东、中南及西南。

食用部位及方法：嫩叶。捣烂过滤做“树叶豆腐”食用；亦可洗净焯烫后加酱油、醋、辣油、味精等凉拌或炒食。

其他应用：根、茎、叶入药，具清热解毒、消肿止血功效。

顶端长渐尖



生境：山坡林下或林缘。

科属：马鞭草科牡荆属

学名： *Vitex negundo*

别名：五指柑、五指风、布荆

黄荆



形态：落叶灌木或小乔木。高达5米。树灰褐色；小枝方形，密生灰白色茸毛。叶对生，通常掌状五出复叶，有时为三出复叶，小叶片椭圆状卵形，先端渐尖，基部楔形，通常全缘或有少数浅锯齿，上面淡绿色，下面灰白色，密被短柔毛。圆锥花序顶生，长10 ~ 27厘米；花冠淡紫色。核果球形，黑褐色。花期7 ~ 8月，果期9 ~ 10月。

分布：长江以南地区、北达秦岭淮河。

食用部位及方法：嫩叶芽。置沸水中煮几分钟，冷水清洗后烧食。

其他应用：果实、根、茎、叶入药，果实可止咳平喘，理气止痛，根、茎可清热止咳，化痰截疟，叶可化湿截疟。

生境：山坡、路旁或村前屋后。

科属：马鞭草科牡荆属

学名： *Vitex negundo* var. *cannabifolia*

别名：黄荆柴、黄荆条、荆条棵、五指柑

牡荆

形态：与原种黄荆的主要区别在于：本变种小叶边缘有多数锯齿，表面绿色，背面淡绿色，无毛或稍有毛。花果期7 ~ 11月。

分布：华北、华东、华中、华南及西南。

食用部位及方法：嫩叶芽。沸水烫熟，冷水清洗后烧食。

其他应用：①春至夏采集嫩叶芽。置沸水中煮几分钟，冷水清洗后烧食。

②果实、根、茎、叶入药，果实可止咳平喘，理气止痛，根、茎可清热止咳，化痰截疟，叶可化湿截疟。



生境：山坡路旁极为常见。

科属：堇菜科堇菜属

学名： *Viola verecunda*

别名：堇堇菜

堇菜

形态：多年生无毛草本。地下茎短；地上茎柔弱，长可达20厘米。基生叶多，有长柄，叶片宽心形或肾形，边缘有浅波状圆齿，开花时常凋落；茎生叶少，疏列；托叶披针形或线状披针形，有疏锯齿。花较小，基生或茎生叶腋生，有长柄；花瓣淡紫色，距短囊状。蒴果椭圆形。花期4 ~ 5月，果期5 ~ 8月。

分布：东北、华北、长江流域以南等地。

食用部位及方法：幼苗、嫩尖。余烫后，清水浸泡。可炒食、做汤或和面蒸食。

其他应用：全草药用，具有清热解毒功效。



生境：湿草地、草坡、田野、屋边。

科属：堇菜科堇菜属	学名： <i>Viola diffusa</i> var. <i>brevibarbata</i>	别名：须毛蔓茎堇菜、匍伏堇
-----------	---	---------------

短须毛七星莲

形态：多年生匍匐草本。全株被白色长柔毛；地下茎短或稍长；基生叶和匍匐枝通常多数。基生叶卵状椭圆形，长2~6厘米，宽1.5~3厘米，基部通常截形或楔形，明显下延于叶柄上部，顶端圆钝或稍尖，叶缘有圆锯齿。匍匐枝上的叶常聚生于枝端；托叶线状披针形，边缘有睫毛状齿。花淡紫色或白色，距短。蒴果长椭圆形。花期3~5月，果期5~9月。

分布：长江流域及其以南各省区。

食用部位及方法：幼苗。余烫后，清水浸泡。可炒食、做汤或和面蒸食。

其他应用：全草入药，具有清热解毒、凉血消肿之效。



生境：路边、溪谷及山地疏林阴湿处。

科属：堇菜科堇菜属	学名： <i>Viola grypceras</i>	别名：地黄瓜、黄瓜香、肾气草
-----------	----------------------------	----------------

紫花堇菜

形态：多年生无毛草本。主根长；地下茎很短，地上茎高约20厘米。叶片三角状心形或近圆心脏形，长1~6厘米，宽1~3厘米，顶端钝尖或圆，基部心形，边缘有钝齿，两面有棕色腺点；托叶披针形，边缘有栉状长齿。花由茎基或茎生叶的腋部抽出；花瓣淡紫色。蒴果椭圆形。

花期3~4月，果期5~6月。

分布：长江流域及其以南各省区。

食用部位及方法：幼苗。余烫后，清水浸泡。可炒食、做汤或和面蒸食。

其他应用：全草入药，具有清热解毒、凉血消肿功效。

生境：水边草丛中或林下湿地。

叶三角
状心形



科属：葡萄科乌敛莓属

学名：Cayratia japonica

别名：五爪金龙、五叶莓

乌敛莓

形态：多年生蔓生草本。茎有卷须，有时有柔毛。掌状复叶，小叶5，很少为3或7，排成鸟足状，中间小叶椭圆形卵形，小叶柄长2 ~ 3厘米，两侧小叶渐小，成对着生于同一叶柄上，各小叶有小叶柄；叶总柄长3 ~ 5厘米。

伞房状聚伞花序腋生或假顶生；花黄绿色；花萼浅杯状，花瓣4，顶端无小角；雄蕊4；花盘橘红色，4裂。浆果倒卵圆形，成熟时黑色。花期6 ~ 7月，果期8 ~ 9月。



花盘橘红色



小叶有叶柄

分布：华东和中南地区。

食用部位及方法：嫩叶。余烫后沥水，可凉拌或炒食。

其他应用：全草入药，有凉血解毒、利尿消肿的效用。

生境：山坡或旷野草丛中。

科属：姜科山姜属

学名：Alpinia japonica

别名：野生姜、山蕉、福建土砂仁、九姜连、九龙盘、鸡爪莲

山姜

形态：多年生常绿草本。高40 ~ 100厘米。根状茎分枝，多节，嫩部呈红色。茎直立，丛生。叶互生，常排成2列，通常2 ~ 5枚；叶披针形或长椭圆形披针形，长16 ~ 29厘米，宽3 ~ 6厘米。总状花序顶生，长15 ~ 30厘米；花通常2朵成对聚生，白色带红色条纹。蒴果球形。花期5 ~ 6月，果期10 ~ 12月。

分布：东南、华南、西南。

食用部位及方法：① 嫩芽，可炒食。

② 根状茎。可炒肉或腌食，有特殊辛香。

其他应用：根状茎入药，具祛风通络、理气止痛功效。



叶椭圆形披针形

蒴果

花白色带红色条纹

生境：林下阴湿地、山坡溪谷草丛或灌丛中。

科属：姜科姜属

学名：Zingiber officinale

别名：生姜

姜

形态：多年生宿根草本。常作一年生栽培。株高70 ~ 100厘米。根系不发达，入土浅。地上茎是叶鞘抱合成的假茎，直立不分枝。叶披针形，具叶鞘，绿色，叶互生，排列两行。地下茎为肉质根状茎，腋芽不断分生次生根茎，表皮淡黄色，肉浅黄白色。姜在热带能开花，花黄绿色或红色，很少结果，以根茎繁殖。

分布：亚热带地区。四川和贵州产量较多，浙江、山东、湖北、广东、陕西等地也有分布。

食用部位及方法：地下茎。多用作调味品和作料，可药用，具驱寒的功效。



根茎

生境：常见栽培。

科属：姜科山姜属

学名：Alpinia zerumbet

别名：玉桃、大良姜、大草蔻、土砂仁

艳山姜



蒴果卵圆形

花乳白色

形态：多年生常绿草本。高1.5 ~ 3米。叶大，互生；叶片披针形，长30 ~ 60厘米，宽5 ~ 15厘米。圆锥花序呈总状花序，下垂，长达30厘米，花序轴紫红色，被茸毛，分枝极短，每一分枝上有花1 ~ 2朵；花乳白色。蒴果卵圆形，直径约2厘米，被稀疏的粗毛，先端常冠以宿萼，熟时朱红色。花期4 ~ 6月，果期7 ~ 10月。

分布：东南至西南各地。

食用部位及方法：

①花、幼芽。余烫后，可炒食、醋渍、

腌食。②根状茎。可炒食或腌食。

其他应用：根茎与果实入药，具温中燥湿、行气止痛功效。



叶大

生境：林下阴湿地、路旁及沟边草丛中。

笔画索引

一画

一包针 62
一串钱 156
一把伞 81
一点红 68

二画

七叶胆 93
七叶蛇莓 161
七彩椒 176
九节菖蒲 19
九龙盘 196
九里光 78
九里明 78
九岭光 78
九姜连 196
二月蓝 40
人参 23
八月瓜藤 117
八月炸 117
八角丝瓜 95
八棱麻 47

三画

万年葵 150
万根草 86
三月红 102
三叶木通 117
三叶佛甲草 89
三叶委陵菜 162
三叶拿绳 117
三必根 122
三色苋 16
三张叶 162
三脉叶马兰 62
三脉紫堇 62
丫雀扭 123
千条子 55
千里光 78
千针草 66
卫矛 57
土三七 87
土大黄 154
土干葛 126
土牛膝 12
土贝 133
土生地 114
土田七 72
土地骨 192
土花椒 169

土豆 178
土砂仁 197
土茯苓 138
大力子 60
大马蓼 152
大贝 133
大车前 148
大车前草 148
大叶胡枝子 122
大叶香茅菜 39
大白菜 31
大红袍 164
大红袍 192
大伸筋 139
大吴风草 68
大良姜 197
大麦牛 52
大刺儿菜 65
大苦草 109
大青 192
大活血 153
大种半边莲 45
大茴香 115
大草薹 197
大巢菜 127
大接骨丹 48
大紫背浮萍 109
大葱 130
大蒜 132
大蒜芥 39
大蓟 65
子歌娘 164
小木莲 145
小白菜 30
小关门 121
小红栲 106
小过路黄 157
小花山猪菜 84
小鸡草 51
小苦药 93
小秋葵 143
小荆芥 115
小香蒲 182
小根蒜 131
小铜钱草 83
小寒豆 124
小蛤蟆碗 83
小蓟 66
小蓼 152
小藜 55
山无花果 145

山水景 193
山半支 88
山白菜 110
山合欢 118
山壳菜 154
山芥菜 54
山花椒 169
山芹菜 188
山苋菜 12
山苏花 24
山姜 196
山梔子 166
山梔花 166
山药 101
山药 85
山根龙 54
山萝卜 40
山梗菜 45
山慈苣 54
山菠菜 154
山麻 189
山黄栀 166
山葛薯 126
山葱 131
山椿 175
山槐 118
山菊 148
山榕 146
山蕉 196
山薯 101
干黄草 172
广布野豌豆 127
飞机菜 71
马牙半支 88
马牙半支 88
马兰 75
马兰头 75
马交儿 95
马尾伸筋 139
马尾柴 58
马齿苋 155
马铃薯 178
马薯 98
马蹄 98
马蹄金 83

四画

不知春 119
不结球白菜 30
乌子树 179
乌毛蕨 27

乌田乌 67
乌芋 98
乌炭 98
乌敛莓 196
乌菱 180
乌蛇草 190
乌落茄 178
乌塌菜 31
书带草 135
五气朝阳草 160
五爪龙 162
五爪金龙 196
五加 21
五加皮 21
五叶木通 116
五叶莓 196
五叶黄独 101
五叶薯蓣 101
五指风 193
五指柑 193
五指柑 194
五倍子树 18
五彩椒 176
公道老 48
六月冻 193
六月炸 116
六角荷 46
凤仙花 25
凤仙透骨草 25
凤尾丝兰 140
凤尾兰 140
凤凰眼睛 175
分筋草 139
分葱 130
双肾草 174
双点獐牙菜 109
双珠草 174
天仙果 145
天目地黄 173
天茄子 178
天青地白 189
天胡荽 187
天竺草 93
天绿香 105
天蓝苜蓿 123
天雷星 99
巴骨龙 144
引线包 62
扎草 155
方梗草 114
日本薯蓣 100

- 木立花椰菜 35
木耳 24
木耳菜 26
木灵芝 108
木枸杞 105
木荷枫 22
木通 116
木槿 142
木薯 104
木麒麟 43
毛瓜 90
毛豆 120
毛连连 82
毛刺头 164
水丈葱 98
水上漂 156
水牛膝 13
水风藤 145
水叶芹 187
水瓜子 141
水田芥 35
水田芥 37
水田碎米芥 37
水白菜 45
水边黄栀 167
水芋 12
水芝 89
水杨柳 172
水皂角 118
水花生 13
水芹 187
水芹菜 187
水莧菜 45
水松叶 141
水果玉米 86
水泽兰 172
水剑草 19
水柳 170
水梔子 167
水胡豆 108
水骨菜 147
水栗 180
水烛 180
水荷叶 109
水菱 180
水铜钱 144
水斑竹 153
水晶菜 29
水葱 130
水葱 98
水葵 109
水蓼 151
水蜡烛 180
水镜草 109
火炭母草 151
火柴头 59
- 火苳 79
牙齿草 156
牛口刺 65
牛皮冻 167
牛尾伸筋 139
牛尾卷 139
牛尾结 139
牛尾菜 139
牛角椒 175
牛乳茶 145
牛鞭草 85
牛筋草 85
牛蒡 60
牛蒡子 60
牛膝 12
牛繁缕 50
牛鞭草 150
犬脚印 188
王不留行 52
见血长 147
车轮梅 163
长毛花 102
长豇豆 128
长梗南五味子 141
长梗黄精 137
长裂旋花 83
风轮菜 112
风菱 180
风寒草 157
- 五画**
- 东方香蒲 182
东南景天 87
东洋参 60
丝茅 86
丝棉树 103
仙草根 44
仙鹤草 158
冬瓜 89
冬青 19
冬寒菜 143
凹叶景天 88
凹头苋 14
加力酸藤 117
包心生菜 77
包心花 46
北风菌 149
半边莲 45
半边菜 37
半蒴苣苔 110
台参 44
台湾狗脊蕨 28
叶下白 161
叶下红 68
叶下珠 104
叶子菜 44
- 叶仙人掌 43
叶用芥菜 32
叶牡丹 33
叶里藏珠 103
四叶草 144
四叶菜 144
四季豆 124
四季菜 191
四季菜 61
四籽野豌豆 126
四棱豆 125
四棱树 57
四稔豆 125
奶合藤 23
奶刺刺 164
对叶草 51
对节草 12
对节菜 51
布荆 193
平菇 149
玉竹 137
玉豆 124
玉参 137
玉容草 114
玉桃 197
瓜子菜 155
瓜仁草 45
甘茶藨 93
甘薯 85
生地 174
生姜 197
生姜洋芋 72
生菜 75
田边菊 75
田字草 144
田皂角 118
田芥 38
白土牛膝 12
白子菜 72
白玉花 142
白瓜 89
白杏花 163
白花芥兰 29
白花败酱 191
白花茺蔚 114
白花益母草 114
白花碎米荠 36
白芷麻 189
白苞蒿 61
白茅 86
白茅苔 86
白栎 107
白背三七草 72
白背牛尾菜 139
白脚蜈蚣 148
白麻草 113
- 白鹃梅 159
白辣蓼 152
白槿花 142
白檀 179
石三七 72
石上马牙苋 88
石马齿苋 88
石木耳 189
石灰草 52
石灰菜 73
石耳 189
石麦菜 110
石松 140
石松子 140
石油菜 190
石青红 68
石南藤 148
石胡荽 63
石菇 189
石菖蒲 19
石斑木 163
石菊 148
石壁花 189
艾 61
艾菜 63
艾蒿 61
节瓜 90
节节花 13
节节花 45
节节草 112
鸟不宿 22
鸟不踏刺 22
鸟巢蕨 24
鸟喙豆 126
龙床草 113
龙芽肾 158
龙芽草 158
龙须菜 139
龙眼草 144
龙船蕨 27
龙葵 178
- 六画**
- 伏地菜 28
光叶菝葜 138
关门草 121
冲天草 98
华中五味子 142
华中碎米荠 37
华东山柳 58
印度葎菜 42
合明草 118
合萌 118
吊朴藤 116
向阳花 69
地瓜 123

地瓜 85
 地米菜 38
 地耳 189
 地芝 89
 地肤 55
 地胡椒 28
 地栗 98
 地钱 144
 地梭罗 144
 地黄 174
 地黄瓜 195
 地榆 165
 地蓼 150
 多头苦蕒菜 74
 多头苘苳 74
 多花黄精 136
 多花蔷薇 164
 如意菜 158
 守宫木 105
 尖叶山药 100
 尖叶怀山药 100
 尖叶苦蕒 80
 尖叶薯蓣 100
 尖齿臭菜莉 192
 扣子草 95
 扞扞活 48
 扫帚草 55
 扫帚菜 55
 朱标花 102
 灯笼花 143
 灰条菜 54
 灰苋菜 54
 灰绿蕒 54
 灰菜 54
 灰藿 54
 百日红 16
 百部伸筋 139
 百路通 184
 竹叶草 156
 竹叶椒 169
 竹节菜 59
 竹根七 137
 米瓦罐 50
 米米蒿 39
 米花香芥菜 35
 米苋 15
 米海苔 144
 米醋 106
 米麴 69
 红升麻 171
 红木香 141
 红毛三七 171
 红叶甜菜 53
 红头绳 157
 红布纱 122
 红石藤 190
 红灯果 138
 红旱莲 111
 红花碎米荠 37
 红鸡冠 17
 红刺玫 165
 红刺葱 168
 红背叶 68
 红根 185
 红根草 157
 红海椒 175
 红铃子 142
 红梗草 157
 红慈姑 98
 羊奶参 44
 羊角菜 23
 羊乳 44
 羊味青 192
 羊蹄 154
 羽叶金合欢 117
 羽衣甘蓝 33
 老少年 16
 老虎牙 147
 老虎台 147
 老虎刺 22
 老虎草 172
 老鸦青 59
 老鼠拉冬瓜 95
 耳朵草 172
 芋 21
 芋头 21
 芒莧 110
 芒莧骨 110
 血见愁 103
 血皮菜 70
 西兰花 35
 西生菜 77
 西葫芦 91
 观音柴 193
 观音菜 131
 观音菜 70
 过山风 57
 过山龙 169
 过塘蛇 141
 过路红 157
 过路黄 156
 阴阳草 104

七画

两色三七草 70
 亨氏珍珠莲 145
 伸筋草 140
 佛手瓜 97
 佛耳草 69
 佛座 113
 冷饭团 151
 冻菌 149

卵草 174
 吸吸草 113
 怀牛膝 12
 怀地黄 174
 扯根菜 172
 扶芳藤 58
 护生菜 38
 旱芹 183
 旱苗蓼 152
 旱莲草 67
 杏叶沙参 43
 杏叶菜 43
 杜仲 103
 杜鹃 102
 杨桃豆 125
 沙芥 40
 沙葛 123
 沙葱 132
 灵芝 108
 灵芝草 108
 灸草 61
 牡丹菜 33
 牡荆 194
 牢钩刺 169
 芥兰 29
 芥苳 39
 芥菜 32
 芥蓝 29
 芦菔 41
 茺菱 184
 菱 180
 花儿菜 159
 花杆莲 20
 花苦蕒菜 73
 花梨 120
 花梨母 120
 花菜 34
 花椰菜 34
 花楸 26
 苳菜 183
 苳 16
 苳菜 15
 苳麻 189
 角瓜 91
 角蒿 27
 豆叶菜 128
 豆角 128
 豆板菜 155
 豆苗菜 128
 豆腐柴 193
 豆薯 123
 豆瓣叶 119
 豆瓣菜 141
 赤地利 151
 赤芝 108
 赤苳 15
 赤根菜 56
 走马风 47
 连翘 146
 附地菜 28
 陆英 47
 饭包草 59
 饭瓜 92
 鸡公花 17
 鸡爪草 161
 鸡爪莲 196
 鸡头根 136
 鸡头黄精 136
 鸡矢藤 167
 鸡肉参 27
 鸡肚肠草 51
 鸡肠子草 48
 鸡肠草 28
 鸡肠草 63
 鸡肠菜 187
 鸡肫子 179
 鸡冠 17
 鸡冠头 17
 鸡冠花 17
 鸡冠苳 17
 鸡屎藤 167
 鸡娘草 50
 鸡眼草 121
 鸡眼睛 179
 麦门冬 135
 麦冬 135
 麦加菜 52
 麦苳苳 39
 麦瓶草 50
 麦蓝菜 52

八画

京水菜 29
 侧耳 149
 侧耳根 171
 兔儿伞 81
 兔儿草 52
 净瓶 50
 刺儿菜 66
 刺五加 21
 刺苳 15
 刺苳菜 65
 单面针 169
 单瓣雀舌花 167
 卷心菜 34
 垂杨柳 170
 垂柳 170
 垂盆草 89
 夜合草 104
 姑姑英 81
 宝盖草 113
 岩耳 189

- 岩菇 189
 岩菖蒲 19
 抱茎苦蕒菜 74
 抽筋草 52
 斧翅沙芥 41
 枕瓜 89
 枝豆 120
 枫荷梨 22
 欧洲菊苣 66
 油柑草 104
 油菜 30
 油葫芦草 85
 沿阶草 135
 波叶大蕒 153
 波罗花 140
 波斯草 56
 波缘冷水花 190
 泥胡菜 73
 爬行卫矛 58
 爬岩香 148
 爬景天 89
 狗牙齿 89
 狗牙瓣 88
 狗卵草 174
 狗尾草 16
 狗贴耳 171
 空心苋 13
 空心莲子草 13
 空心菜 84
 细叶落豆秧 127
 细米草 45
 细柱五加 21
 绍菜 31
 肥田草 127
 肥猪苗 78
 肥猪菜 78
 肾气草 195
 苦叶菜 191
 苦叶菜 191
 苦瓜 96
 苦地胆 112
 苦苣菜 80
 苦参 119
 苦郎头 73
 苦芥 150
 苦芥头 150
 苦荞麦 151
 苦蕒菜 74
 苦菜 191
 苦菜 45
 苦菜 80
 苦落藤 55
 苦葵 178
 苦槠 106
 苦碟子 74
 苳 144
 苳 144
 茄子 177
 茄瓜 177
 莱菔藤 84
 茎用莴苣 76
 虎耳草 172
 虎阳刺 22
 虎杖 153
 虎刺 43
 虎麻 171
 虱子草 186
 败酱 191
 轮叶党参 44
 金毛三七 171
 金毛狗 99
 金毛狮子 99
 金丝荷叶 172
 金丝蝴蝶 111
 金瓜果 159
 金刚豆腐 139
 金刚刺 138
 金刚柝 107
 金刚藤 138
 金线吊芙蓉 172
 金荞麦 150
 金锁银开 150
 降龙草 110
 降香 120
 降香木 120
 降香黄檀 120
 降香檀 120
 雨伞草 81
 青瓜 93
 青皮冬青 19
 青花菜 35
 青刺菊 66
 青香菜 68
 青菜 30
 青箱 16
 青葛头 126
 鱼黄草 84
 鱼黄草 84
 鱼腥草 171
 变叶榕 146
 变豆菜 188
 带豆 128
 弯曲碎米荠 35
 急性子 25
 急解索 45
 扁竹 150
 扁豆 121
 挂廊鞭 57
 指甲花 25
 指甲菜 155
 映山红 102
 春花 163
 春巢菜 127
 春菜 32
 柔毛水杨梅 160
 柔毛路边青 160
 柔枝景天 89
 柞子树 107
 梔子 166
 树仔菜 105
 树参 22
 树葛 104
 歪头菜 128
 洋山芋 178
 洋丝瓜 97
 洋姜 72
 洋葱 129
 洋葱头 129
 活血龙 153
 活血莲 68
 烂心木 17
 独行菜 39
 狭叶香蒲 180
 狮子尾 140
 珊瑚草 140
 珍珠草 104
 珍珠草 69
 珍珠莲 113
 珍珠莲 145
 珍珠菜 157
 眉毛蒿 39
 眉豆 121
 神仙对坐草 156
 禹余粮 138
 穿壁风 148
 絨球 73
 结球甘蓝 34
 结球白菜 31
 结球莴苣 77
 绞股蓝 93
 美丽胡枝子 122
 美洲南瓜 91
 胎生狗脊蕨 28
 胡荽 184
 胡萝卜 185
 胡葱 131
 胡蒜 132
 蒺子花 159
 茨菇 12
 荏苒决明 119
 茸毛草 69
 茼蒿 63
 荆条棵 194
 荆芥 115
 苕菜 109
 草菝葜 139
 草藤 127
 芥头 129
 荞麦三七 150
 芥尼 43
 芥菜 38
 药百合 135
 药芹 183
 虾钳菜 13
 虾藻 155
 蚂蚁草 121
 蚤缀 48
 费菜 87
 面条菜 50
 面豆 121
 革命菜 71
 韭 133
 韭菜 133
 须毛蔓茎蕒菜 195
 食茱萸 168
 香龙草 57
 香红木 120
 香芹 183
 香苋 38
 香苏 142
 香炉草 50
 香茶菜 115
 香苻 112
 香葵 184
 香菜 112
 香菜 184
 香葱 130
 香蒲 182
 香薷 112
 香薷 115
 鬼针草 62
 鬼箭羽 57
 倒挂柳 170
 倭瓜 92
 党参 44
 凉瓜 96
 凉茶树 17
 凉薯 123
 圆叶节节菜 141
 圆叶景天 88
 圆白菜 34

九画

十画

圆刺菱 164
家艾 61
家独行菜 39
宽叶韭 131
宽叶香蒲 181
恶实 60
晒不死 59
根芹 183
根洋芹 183
桔梗 46
泰国枸杞 105
浙贝母 133
浙地黄 173
浙江虎耳草 173
海风藤 148
海蚌念珠 103
狼尾珍珠菜 157
狼莧 158
珠子草 104
珠贝 133
珠芽狗脊 28
盐肤木 18
盐酸木 18
破花紫草 49
破铜钱 187
秦氏地黄 173
粉团蔷薇 165
粉葛藤 126
胭脂菜 26
脐衣 189
脓痴草 144
臭木桐 175
臭矢菜 47
臭桐 26
臭桐子 192
臭菜 117
臭椿 175
艳山姜 197
荷兰豆 124
荷兰薯 178
荷叶三七 68
荷叶菜 68
荸荠 98
莓叶委陵菜 161
菩菜 109
茺蒲 98
莱菔 41
莲子草 121
连子草 13
莴苣笋 76
莴笋 76
蚕茧菜 152
蚕茧蓼 152
诸葛菜 40
起阳草 133
通菜 84

酒壶花 174
铁苋菜 103
铁狼莧 110
铁菱角 138
铁棱角 115
铃铛花 46
铃铛菜 137
高脚贯众 147
鸭儿芹 184
鸭衣草 156
鸭脚菜 184
鸭脚菜 188
鸭掌菜 184
鸭掌菜 22
鸭跖草 59
鸭椿子树 179

十一画

假蒲公英 73
假蓝根 122
偏头菜 128
剪刀股 73
剪刀草 12
剪刀草 73
苣荬菜 194
苣菜 194
婆婆丁 81
婆婆纳 174
婆婆指甲草 49
巢蕨 24
彩色甜椒 176
接骨木 48
接骨草 113
接骨草 47
救荒野豌豆 127
旋花 82
梓树 26
淮山药 101
清风藤 169
清明山水 151
清明草儿 38
清明菜 69
猪牙草 150
猪母菜 79
猪芽草 67
猪肥菜 141
猫耳朵 78
猫耳草 49
球子草 63
球序卷耳 49
球茎茴香 186
球根塘蒿 183
瓠 94
甜玉米 86
甜茴香 186
甜薯 85

眼子菜 156
硕苞蔷薇 164
粗壮女娄菜 51
粘毛卷耳 49
粘糊菜 79
绰菜 108
绿叶甘蓝 33
绿花菜 35
脱力王 158
菊芋 72
菊苣 66
菊薯 79
菰 31
菜子七 36
菜心 30
菜用大豆 120
菜花 34
菜豆 124
菜菔 30
菹葵 138
菠薐菜 56
菱角 180
菱实 180
苋草 155
萝卜 41
萝藦 23
蛇头草 20
蛇头草 77
蛇瓜 97
蛇含 162
蛇含委陵菜 162
蛇豆 97
象牙菜 180
象牙菜 182
象贝 133
野大黄 154
野山药 100
野毛栗 164
野生姜 196
野白菊花 62
野红花 65
野芝麻 113
野西瓜苗 143
野皂角 118
野花椒 169
野芹菜 187
野苋菜 14
野鸡冠花 16
野刺苋菜 15
野枇杷 145
野苕子 127
野苕蓐 123
野苦瓜 95
野苦参 119
野苦菜 191
野苦麻 189

野金瓜 68
野金瓜头 77
野青菜 82
野胡萝卜 186
野苘蒿 71
野荞麦 150
野香蕉 116
野胡榕 179
野菊 67
野苣菜 154
野菱 180
野黄菊 67
野番薯 100
野葛 126
野葱 129
野葱 131
野葵 143
野蔷薇 164
野豌豆 127
野靛青 192
野靛青 59
铜锤草 69
银条菜 114
银麻 189
雀儿蛋 48
雀舌栀子 167
雀舌草 52
雪里红 32
雪里蕻 32
雪莲果 79
雪菜 32
雪糖菜 154
鹿子百合 135
黄毛狗 99
黄牙白 31
黄瓜 93
黄瓜香 165
黄瓜香 195
黄瓜菜 54
黄瓜菜 74
黄瓜菜 82
黄花母 78
黄花龙芽 191
黄花地丁 81
黄花条 146
黄花枝香草 82
黄花败酱 191
黄花草 47
黄花草 79
黄花椒 26
黄连木 17
黄连菜 17
黄鸡菜 136
黄金瓜 91
黄金条 146
黄独 99

黄荆 193
黄荆条 194
黄荆柴 194
黄药子 99
黄海棠 111
黄痘草 156
黄痘草 83
黄绶带 146
黄菊花 67
黄萝卜 185
黄链条花 146
黄蒿 69
黄鹌菜 82
黄醉蝶花 47
黄檀 119

十二画

喜旱莲子草 13
散叶茼蒿 75
普贤菜 37
普通白菜 30
景天三七 87
品党参 44
朝开暮落花 142
棉菜 69
棒槌 23
棱角三七 115
棱角丝瓜 95
椰菜 34
湖南连翘 111
猬菇 111
猴毛头 99
猴头菌 111
猴柿刺 164
番瓜 92
番南瓜 92
番椒 175
番薯 85
短柄枹 107
短柄枹栎 107
短须毛七星莲 195
硬毛地瓜儿苗 114
硬毛地笋 114
筋骨柱子 138
紫叶甜菜 53
紫玉簪 134
紫牡丹 192
紫花香菜 112
紫花堇菜 195
紫背天葵 70
紫背菜 70
紫萁 147
紫萁贯众 147
紫萁 134
篇蓄 150
落地梅花 187

落苏 177
落翘 146
落葵 26
落新妇 171
落葵 54
葛 126
葛根 126
葛藤 126
茄脐 98
葫芦 94
葱头 129
葎菜 137
超人参 93
越椒 168
遍地金 187
道拉基 46
雁来红 16
鹅儿肠 50
鹅不食 48
鹅不食草 63
鹅肠菜 50
鹅肠菜 51
黑天天 178
黑木耳 24
黑节苦草 109
黑芝麻 143
黑南瓜 77
黑背龙 147
黑菜 31

十三画

塌菜 31
意大利茴香 186
慈姑 12
椿叶花椒 168
楸木 22
楷木 17
楷树 17
槐叶决明 119
滇苦菜 80
滨繁缕 52
睡菜 108
睫毛牛膝菊 69
碎米子树 179
碎米荠 36
福建土砂仁 196
福音草 93
腺独行菜 39
蒙古韭 132
蒜仔 132
菊头 20
菊芋 20
菊苣 20
蒲儿根 78
蒲公英 81
蒲菜 182

蒴藋 47
藜衣草 109
蓝花草 59
蒟 65
蓬蒿 64
蛾眉豆 121
蜂斗菜 77
蜂窠草 112
解暑藤 167
路边草 85
路边菊 75
酱瓣半支 88
酱瓣草 88
埕子筵 161
雷公树 163
鮑鱼侧耳 149
鮑鱼菇 149
鼠曲草 69
鼠尾草 69

十四画

楮树 106
楮栗 106
獐牙菜 109
管子草 98
聚花过路黄 157
腐婢 193
藜草 152
藜草 152
薺菜 42
蔓苎麻 190
蔓性落霜红 57
蔓藤草 23
蜜蜂草 112
稀荳 79
稀荳草 79
辣子 175
辣子草 69
辣菜 32
辣椒 175
辣蓼 151
辣辣菜 39
酸木通 154
酸杖 153
酸菜 155
酸模 154
酸模叶蓼 152
鲜生地 173
鲜豆苗 128

十五画

墨头草 67
墨旱莲 67
墨菜 67
播娘蒿 39
栲叶花椒 168

樟脑草 115
熟地 174
假菜 108
箭舌豌豆 127
纖草碎米荠 37
蔬菜玉米 86
蕨 158
蕨菜 158
薪艾 61
蕺菜 171
豌豆 124
醉草 108
鲤鱼须 139
鹤虱草 186
燕尾草 12

十六画以上

磨芋 20
箭天剑 82
箭打碗花 82
箭栏 84
箭栏网 84
箭障花 142
糖钵 164
薺菜 84
薇菜 147
薺白 131
薯蕷 101
藜菜 114
檀树 119
簇生卷耳 49
繁缕 51
翼豆 125
蟋蟀草 85
癩瓜 96
癩葡萄 96
翻白草 161
藜 54
藜头 129
藤菜 26
鬐脉杞叶树 58
糯米团 190
糯米饭花 113
糯米草 190
糯米糊 193
糯米藤 190
魔芋 20
鳢肠 67
罐罐花 51

拉丁学名索引

A

Acacia pennata 羽叶金合欢 117
Acalypha australis 铁苋菜 103
Acanthopanax gracilistylus 芋 21
Achyranthes bidentata 牛膝 12
Acorus tatarinowii 石菖蒲 19
Adenophora trachelioides 芥尼 43
Aeschynomene indica 合萌 118
Agrimonia pilosa 龙芽草 158
Ailanthus altissima 臭椿 175
Akebia quinata 木通 116
Akebia trifoliata 三叶木通 117
Albizia kalkora 山合欢 118
Allium cepa 洋葱 129
Allium chinense 蒜头 129
Allium fistulosum var. *caespitosum* 分葱 130
Allium fistulosum var. *giganteum* 大葱 130
Allium hookeri 宽叶韭 131
Allium macrostemon 薤白 131
Allium mongolicum 沙葱 132
Allium sativum 大蒜 132
Allium tuberosum 韭菜 133
Alpinia japonica 山姜 196
Alpinia zerumbet 艳山姜 197
Alternanthera philoxeroides
Alternanthera sessilis 莲子草 13
Amaranthus lividus 凹头苋 14
Amaranthus mangostanus 苋菜 15
Amaranthus spinosus 刺苋 15
Amaranthus tricolor 三色苋 16
Amorphophallus rivieri 魔芋 20
Apium graveolens 芹菜 183
Apium graveolens var. *rapaceum* 根芹 183
Aralia chinensis 楤木 22
Arctium lappa 牛蒡 60
Arenaria serpyllifolia 蚤缀 48
Artemisia argyi 艾蒿 61
Artemisia lactiflora 白苞蒿 61
Aster ageratoides 三脉紫菀 62
Astilbe chinensis 落新妇 171
Auricularia auricula 木耳 24

B

Basella rubra 落葵 26
Benincasa hispida var. *chieh-gua* 节瓜 90
Benincasa hispida 冬瓜 89

Beta vulgaris var. *cicla* 红叶甜菜 53
Bidens pilosa 鬼针草 62
Blechnum orientale 乌毛蕨 27
Boehmeria nivea 苎麻 189
Brassica alboglabra 芥蓝 29
Brassica campestris ssp. *chinensis* var. *utitit* 菜心 30
Brassica campestris ssp. *chinensis* var. 京水菜 29
Brassica campestris ssp. *chinensis* var. *communis* 小白菜 30
Brassica campestris ssp. *narinosa* 乌塌菜 31
Brassica campestris ssp. *pekinensis* 大白菜 31
Brassica juncea var. *foliosa* 叶用芥菜 32
Brassica juncea var. *multiceps* 雪里蕻 32
Brassica oleracea var. *acephala* f. *tricolor* 羽衣甘蓝 33
Brassica oleracea var. *botrytis* 花椰菜 34
Brassica oleracea var. *capitata* 结球甘蓝 34
Brassica oleracea var. *italica* 青花菜 35

C

Calystegia sepium var. *japonica* 长裂旋花 83
Calystegia sepium 旋花 82
Capsella bursa-pastoris 荠菜 38
Capsicum frutescens var. *grossum* 彩色甜椒 176
Capsicum frutescens 辣椒 175
Cardamine flexuosa 弯曲碎米荠 35
Cardamine hirsuta 碎米荠 36
Cardamine leucantha 白花碎米荠 36
Cardamine lyrata 水田碎米荠 37
Cardamine urbaniana 华中碎米荠 37
Cassia sophora 槐叶决明 119
Castanopsis carlesii 米槎 106
Castanopsis sclerophylla 苦槎 106
Catalpa ovata 梓树 26
Cayratia japonica 乌敛莓 196
Celastrus orbiculatus 南蛇藤 57

Celosia argentea 青葙 16
Celosia cristata 鸡冠花 17
Centipeda minima 石胡荽 63
Cerastium caespitosum 簇生卷耳 49
Cerastium glomeratum 球序卷耳 49
Chenopodium album 藜 54
Chenopodium glaucum 灰绿藜 54
Chenopodium serotinum 小藜 55
Chrysanthemum coronarium 茼蒿 63
Chrysanthemum segetum 南茼蒿 64
Cibotium barometz 金毛狗 99
Cichorium intybus 菊苣 66
Cirsium japonicum 蓟 65
Cirsium setosum 刺儿菜 66
Cleome viscosa 黄醉蝶花 47
Clerodendrum cyrtophyllum 大青 192
Clerodendrum lindleyi 尖齿臭菜 192
Clethra barbinervis 华东山柳 58
Clinopodium umbrosum 风轮菜 112
Codonopsis lanceolata 羊乳 44
Codonopsis pilosulae 党参 44
Colocasia esculenta 五加 21
Commelina benghalensis 饭包草 59
Commelina communis 鸭跖草 59
Coriandrum sativum 芫荽 184
Cryptotaenia japonica 鸭儿芹 184
Cucumis sativus 黄瓜 93
Cucurbita moschata 南瓜 92
Cucurbita pepo var. 黄金瓜 91
Cucurbita pepo 西葫芦 91

D

Dalbergia hupeana 黄檀 119
Dalbergia odorifera 降香黄檀 120
Daucus carota 胡萝卜 186
Dendranthema indica 野菊 67
Dendropanax dentiger 树参 22
Descorainia sophia 播娘蒿 39
Dichondra repens 马蹄金 83
Dicranopteris pedata 芒萁 110
Dioscorea bulbifera 黄独 99

Dioscorea japonica 尖叶薯蓣 100
Dioscorea opposita 薯蓣 101
Dioscorea pentaphylla 五叶薯蓣 101

E

Eclipta prostrata 鳢肠 67
Eleocharis tuberosa 荸荠 98
Eleusine indica 牛筋草 85
Elsholtzia ciliata 香薷 112
Emilia sonchifolia 一点红 68
Eucommia ulmoides 杜仲 103
Euonymus alatus 卫矛 57
Euonymus fortunei 扶芳藤 58
Euscaphis japonica 野鸭椿 179
Exochorda racemosa 白鹃梅 159

F

Fagopyrum dibotrys 野荞麦 150
Farfugium japonicum 大吴风草 68
Ficus erecta var. *beecheana* 天仙果 145
Ficus sarmentosa var. *henryi* 珍珠莲 145
Ficus variolosa 变叶榕 146
Foeniculum dulce 球茎茴香 186
Forsythia suspensa 连翘 146
Fritillaria thunbergii 浙贝母 133

G

Galinsoga quadriradiata 睫毛牛膝菊 69
Ganoderma lucidum 灵芝 108
Gardenia jasminoides var. *radicans* 水梔子 167
Gardenia jasminoides 梔子 166
Geum japonicum var. *chinense* 柔毛水杨梅 160
Glycine max 菜用大豆 120
Gnaphalium affine 鼠麴草 69
Gonostegia hirta 糯米团 190
Gynostemma pentaphyllum 绞股蓝 93
Gynura bicolor 紫背菜 70
Gynura crepidioides 革命菜 71
Gynura divaricata 白背三七草 72

H

Helianthus tuberosus 菊芋 72
Hemiboea henryi 半蒴苣苔 110
Hemistepta lyrata 泥胡菜 73
Hericium erinaceus 猴头菌 111
Hibiscus syriacus 木槿 142
Hibiscus trionum 野西瓜苗 143
Hosta ventricosa 紫萼 134
Houttuynia cordata 蕺菜 171

Hydrocotyle sibthorpioides 天胡荽 187

Hypericum ascyron 黄海棠 111

I

Ilex purpurea 冬青 19
Impatiens balsamina 凤仙花 25
Imperata cylindrica 白茅 86
Incarvillea sinensis 角蒿 27
Ipomoea aquatica 蕹菜 84
Ipomoea batatas 甘薯 85
Ixeris japonica 剪刀股 73
Ixeris polycephala 抱茎苦蕒菜 74
Ixeris sonchifolia 多头苦蕒菜 74

K

Kadsura longipedunculata 南五味子 141
Kalimeris indica 马兰 75
Kochia scoparia 地肤 55
Kummerowia striata 鸡眼草 121

L

Lablab purpureus 扁豆 121
Lactuca sativap var. *asparaginap* 莴笋 76
Lactuca sativa var. *capitata* 结球莴苣 77
Lactuca sativa 散叶莴苣 75
Lagenaria siceraria 葫芦 94
Lamium amplexicaule 宝盖草 113
Lamium barbatum 野芝麻 113
Leonurus artemisia var. *albiflorus* 蟹菜 114
Lepidium apetalum 独行菜 39
Lespedeza davidii 大叶胡枝子 122
Lespedeza formosa 美丽胡枝子 122
Lilium speciosum 药百合 135
Lobelia chinensis 半边莲 45
Lobelia sessilifolia 山梗菜 45
Luffa acutangula 棱角丝瓜 95
Lycopodium japonicum 石松 140
Lycopus lucidus var. *hirtus* 硬毛地笋 114
Lysimachia christinae 过路黄 156
Lysimachia clethroides 珍珠菜 157
Lysimachia congestiflora 聚花过路黄 157

M

Malva verticillata 冬寒菜 143
Manihot esculenta 木薯 104
Marchantia polymorpha 地钱 144
Marsilea quadrifolia 草 144

Medicago lupulina 天蓝苜蓿 123
Melothria indica 老鼠拉冬瓜 95
Menyanthes trifoliata 睡菜 108
Merremia hederacea 鱼黄草 84
Metaplexis japonica 萝藦 23
Momordica charantia 苦瓜 96
Myosoton aquaticum 牛繁缕 50

N

Neottopteris nidus 鸟巢蕨 24
Nepeta cataria 荆芥 115
Nymphoides peltatum 苦荬 109

O

Oenanthe javanica 水芹 187
Ophiopogon japonicus 麦冬 135
Orychophragmus violaceus 诸葛菜 40
Osmunda japonica 紫萁 147

P

Pachyrrhizus erosus 豆薯 123
Paederia scandens 鸡矢藤 167
Panax ginseng 人参 23
Patrinia scabiosaefolia 败酱 191
Patrinia villosa 白花败酱 191
Penthorum chinense 扯根菜 172
Pereskia aculeata 叶仙人掌 43
Petasites japonicus 蜂斗菜 77
Phaseolus vulgaris 菜豆 124
Phyllanthus urinaria 叶下珠 104
Pilea cavalieri 波缘冷水花 190
Piper hancei 山蒟 148
Pistacia chinensis 黄连木 17
Pisum sativum 豌豆 124
Plantago major 大车前 148
Platycodon grandiflorus 桔梗 46
Pleurotus abalonus 鲍鱼菇 149
Pleurotus ostreatus 平菇 149
Polygonatum cyrtoneura 多花黄精 136
Polygonatum filipes 长梗黄精 137
Polygonatum odoratum 玉竹 137
Polygonum aviculare 蒺藜 150
Polygonum chinense 水蓼 151
Polygonum hydropiper 火炭母草 151
Polygonum japonicum 蚕茧草 152
Polygonum lapathifolium 酸模叶蓼 152
Portulaca oleracea 马齿苋 155
Potamogeton crispus 菹草 155
Potamogeton distinctus 眼子菜 156
Potentilla discolor 翻白草 161
Potentilla fragarioides 莓叶委陵菜 161

Potentilla freyniana 三叶委陵菜 162
Potentilla sundaica 蛇含委陵菜 162
Premna microphylla 豆腐柴 193
Psophocarpus tetragonolobus 四棱豆 125
Pteridium aquilinum var. *latiusculum* 蕨 158
Pueraria lobata 野葛 126
Pugionium cornutum 沙芥 40
Pugionium dolabratum 斧翅沙芥 41

Q

Quercus fabri 白栎 107
Quercus serrata var. *brevipetiolata* 短柄栎 107

R

Rabdosia amethystoides 香茶菜 115
Raphanus sativus 萝卜 41
Raphiolepis indica 石斑木 163
Rehmannia chingii 天目地黄 173
Rehmannia glutinosa 地黄 174
Reynoutria japonica 虎杖 153
Rheum undulatum 波叶大黄 153
Rhododendron simsii 杜鹃 102
Rhus chinensis 盐肤木 18
Rorippa indica 蔊菜 42
Rosa bracteata 硕苞蔷薇 164
Rosa multiflora var. *cathayensis* 粉团蔷薇 165
Rosa multiflora 野蔷薇 164
Rotala rotundifolia 圆叶节节菜 141
Rumex acetosa 酸模 154
Rumex japonicus 羊蹄 154

S

Sabia japonica 清风藤 169
Sagittaria trifolia 慈菇 12
Salix babylonica 垂柳 170
Sambucus chinensis 接骨草 47
Sambucus williamsii 接骨木 48
Sanguisorba officinalis 地榆 165
Sanicula chinensis 变豆菜 188
Sauropus androgynus 守宫木 105
Saxifraga stolonifera 虎耳草 172
Saxifraga zhejiangensis 浙江虎耳草 173
Schisandra sphenanthera 华中五味子 142
Scirpus validus 水葱 98
Sechium edule 佛手瓜 97
Sedum aizoon 费菜 87

Sedum alfredii 东南景天 87
Sedum emarginatum 凹叶景天 88
Sedum makinoi 圆叶景天 88
Sedum sarmentosum 垂盆草 89
Senecio oldhamianus 蒲儿根 78
Senecio scandens 千里光 78
Siegesbeckia orientalis 舜苙 79
Silene conoidea 麦瓶草 50
Silene firma 粗壮女娄菜 51
Smallanthus sonchifolius 菊薯 79
Smilax china 菝葜 138
Smilax glabra 土茯苓 138
Smilax nipponica 白背牛尾菜 139
Smilax riparia 牛尾菜 139
Solanum melongena 茄子 177
Solanum nigrum 龙葵 178
Solanum tuberosum 马铃薯 178
Sonchus oleraceus 苦苣菜 80
Spinacia oleracea 菠菜 56
Stellaria media 繁缕 51
Stellaria uliginosa 雀舌草 52
Swertia bimaculata 獐牙菜 109
Symplocos paniculata 白檀 179
Syneilesis aconitifolia 兔儿伞 81

T

Taraxacum mongolicum 蒲公英 81
Trapa incisa 野菱 180
Trichosanthes anguina 蛇瓜 97
Trigonotis peduncularis 附地菜 28
Typha angustifolia 水烛 180
Typha latifolia 宽叶香蒲 181
Typha minima 小香蒲 182
Typha orientalis 香蒲 182

U

Umbilicaria esculenta 石耳 189

V

Vaccaria segetalis 麦蓝菜 52
Veronica didyma 婆婆纳 174
Vicia cracca 广布野豌豆 127
Vicia sativa 大巢菜 127
Vicia tetrasperma 四籽野豌豆 126
Vicia unijuga 歪头菜 128
Vigna unguiculata ssp. *sesquipedalis* 长豇豆 128
Viola diffusa var. *brevibarbata* 短须毛七厘莲 195
Viola grypoceras 紫花堇菜 195
Viola verecunda 堇菜 194
Vitex negundo var. *cannabifolia* 杜荆 194
Vitex negundo 黄荆 193

W

Woodwardia prolifera 胎生狗脊蕨 28

Y

Youngia japonica 黄鹌菜 82
Yucca gloriosa 凤尾兰 140

Z

Zanthoxylum ailanthoides 椿叶花椒 168
Zanthoxylum armatum 竹叶椒 169
Zea mays var. *rugosa* 甜玉米 86
Zingiber officinale 姜 197

新华书店
 发行

参考文献

- 【1】中国科学院中国植物志编辑委员会：《中国植物志》〔M〕科学出版社，1979—2004
【2】浙江植物志编辑委员会：《浙江植物志》〔M〕浙江科学技术出版社，1992
【3】孙进柱主编：《中华野菜食谱》〔M〕人民出版社，1995

图片作者名录

小米：P132右下图

叶喜阳：P152右下图，P154上图，P172右上图

刘军：P52左二图

许旭芒：P63左上图，P67右下一图，P70右上图，
P78右下图，P84右下一图，P88右图，P89左上图，
P92右下图

江珊：P44左下图、右下图

华国军：P47左上图、右上图，P79左上图，P89右上
图，P187右上图、右下图

尉阮杰：P8上三图，P45左下图、右下图，封面左下
一图

蒋明：P8上二图，P13左下图、右下图，P39上图，
P73左下图，P74左上图，P118左下图、右下图，
P150右下图

除上列图片外，其余图片由本书主编吴樟飞、孙光闻拍摄。

以图鉴物 珍贵雅藏

融百科全书与趣味科普读物之优点于一身,《自然珍藏图鉴丛书》将“以图鉴物”的功能发挥得淋漓尽致:既有趣味阅读式的综合介绍和实用指引,又有严格按照纲目科属等学科专业分类的精准内容;既有规范、整齐的信息框架,又有相对灵活而直观的图片。图片形式多样,包括高清晰实拍彩色照片、复原图、手绘图、地图、简易示意图等,其中照片又分全貌图、退底局部图、生境图,务求将每一个品种的显著特征清晰展现。

各学科专家的亲自撰稿、拍摄及审定,为本系列丛书的权威性与可信度提供了重要的保障。全面而简洁的文字、精美清晰的图片及系统化的编排方式,使之不仅可作为供科研人士、教师、学生参考的专业工具书,又可作为大众科普读物,部分还能作为日常生活的实用指南,具有丰富的知识性与鉴赏价值、收藏价值。

